VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Ольга КАРПЕНКО

ПОДНОЖНЫЙ КОРМ ИЛИ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ О СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЯХ



Ольга КАРПЕНКО **ПОДНОЖНЫЙ КОРМ,** ИЛИ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ О СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЯХ

Ольга Карпенко

ПОДНОЖНЫЙ КОРМ, или УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ О СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЯХ

Очерки о диких и культурных растениях, которые можно употреблять в пищу с пользой и удовольствием

Симферополь
«Бизнес-Информ»
2015

ББК 28.5
К 21

Научный рецензент:

КРАЙНЮК Екатерина Степановна, ведущий научный сотрудник ГБУ РК «Никитский ботанический сад – Национальный научный центр», кандидат биологических наук, старший научный сотрудник

Карпенко О.В.

К 21 Подножный корм, или Удивительные истории о съедобных растениях. – Симферополь: Бизнес-Информ, 2015. – 136 с., цв. ил.

ISBN 978-5-9906382-7-3

В настоящее время на Земле обитает около 300 тысяч видов растений, из них около 120 тысяч являются съедобными для человека. Они могут не только обеспечить организм всем необходимым – белками, углеводами, жирами, витаминами, микроэлементами, но и придать блюдам новые, оригинальные оттенки вкуса, сделать их более полезными.

Традиционно мы используем в пищу растения окультуренные, с которыми поработали селекционеры, добиваясь улучшения их качеств. Помимо таковых, нас окружает множество диких растений. Мимо них большинство людей проходит равнодушно, даже не подозревая об их интересных судьбах и кулинарных возможностях.

Данная книга позволит расширить и стол, и кругозор, увлекая в разнообразный мир наших соседей, растений – знакомых незнакомцев.

ББК 28.5

© О.В. Карпенко, 2015.
© «Бизнес-Информ»,
оформление, макет, 2015.

ISBN 978-5-9906382-7-3

ВСТУПЛЕНИЕ

Жизнь устроена так, что кто-то кого-то ест...
Всеобщая истина

Диетическими средствами можно везде
достигнуть гораздо большего, чем лекарственными.
Мухаммад Закария Рази

Ваша пища должна быть лекарством,
а ваше лекарство должно быть пищей.
Гиппократ

...Экономична мудрость бытия,
Все новое в нем шьется из старья...
В.Шекспир

В излишестве все бывает вредно.
Еще одна всеобщая истина

Полноценное питание считается одним из важнейших факторов здоровья и долголетия. В каждом продукте содержатся не только питательные вещества (жиры, белки, углеводы), но и биологически активные вещества (БАВы), обладающие различным функциональным воздействием на организм, в т.ч. лечебным. Сегодня каждый сам для себя определяет соотношение растительных и животных компонентов в рационе в зависимости от семейных традиций, пищевых пристрастий и образования. При этом пользу растительной пищи нельзя недооценивать.

Растения – величайшее чудо природы. Жизнь человека теснейшим образом связана с растительным миром, и, без сомнения, существует гармония между жизненными процессами нашего организма и организма растений, поэтому неинтересных, ненужных растений просто не существует. Красотой своей они лечат нам душу, а ценой своей жизни – наше тело.

В длительной эволюции человек научился взаимодействовать с ними: окультуривать, выращивать, выводить новые сорта и, наконец, сегодня, используя методы клеточной и генетической инженерии, конструировать растения, которые могли бы быть ему полезны. Растения на протяжении тысячелетий давали кров, пищу, помогая

бороться с недугами, и сегодня, несмотря на успехи фармакологии, миллионы людей не представляют свою жизнь без фитотерапии или растительных БАДов.

Однако биологически активные вещества дикорастущих растений можно получать не только в форме фитопрепаратов, но и употребляя их части (корни, листья, стебли, цветы и пр.) просто в пищу. Об этом знали наши предки, поддерживая свое здоровье и таким образом. Чаще всего мы едим выращенное кем-то или сами занимаемся растениеводством на своих участках. Однако мало кто догадывается, что вокруг множество съедобных растений, но мы их считаем либо ненавистными сорняками, либо безликой травой, либо «каким-то цветочком». Именно о таких растениях – «знакомых незнакомцах» – и пойдет речь в этой книге. Вы удивитесь, узнав, насколько они интересны по своей природе, судьбе и, наконец, пользе – не только как декоративные или лекарственные, но и как пищевые.

Использование такого «подножного корма» – это вкусно, здорово, необычно и может подарить новые ощущения!

НЕВЕСТА СОЛНЦА – КАЛЕНДУЛА
Календула лекарственная (Calendula officinalis)
Сем. Астровые

...Вот ноготки, что спать ложатся с солнцем
И с солнцем пробуждаются в слезах...

В. Шекспир



Однолетний сильноветвистый «кустик» высотой 25–50 см. Побеги простые, овальные листья опушены жесткими волосками. Соцветия – корзинки, краевые цветки – язычковые (желтые, оранжевые) и центральные – трубчатые, более мелкие (от желтого до темно-коричневого цвета). Имеют специфический аромат.

Ярко-оранжевые корзинки **календулы** – несомненное украшение любой клумбы.

Родина календулы – Средиземноморье – земля, обласканная солнцем. И поэтому, наверное, календула сама похожа на солнышко. Второе название – **ноготки** – дано за особую форму семян, напоминающую больше коготки. Растение неприхотливо и цветет долго – с ранней весны до первых заморозков, «освещая» тенистые уголки палисадника. Сила фитонцидов календулы такова, что во саду ли, в огороде – там, где растет этот цветок, не будет вредителей.

Ноготки любимы людьми, за долгие годы «общения» каких только сортов не вывели: разного оттенка – от медового до апельсинового, разной формы – махровые, простые, черепитчатые, желоб-

чатые, лучистые цветки... Однако какие бы симпатичные ни были корзинки – они еще и кладезь биологически активных веществ, микроэлементов, витаминов. Поэтому совершенно справедливо видовое название календулы – **лекарственная.** «*Это целебное растение, одаренное особой врачебною силою»,* – писал о ней в 1852 году в своей «Фармакографии» известный российский врач А.П. Нелюбин. Сила календулы используется для лечения желудочно-кишечных, кожных, заболеваний ЛОР-органов, в гинекологии, онкологии, косметологии...

Календулу можно и нужно специально выращивать не только как красивое и лекарственное растение, но и для употребления в пищу. Кто-то использует в кулинарии целые соцветия-корзинки, а кто-то считает, что самое пикантное и полезное – в краевых цветках-«лепестках». Когда-то календулу называли «шафраном бедняков», сейчас же она все чаще входит в рацион гурманов.

Лучше использовать календулу в блюдах с жирными компонентами, поскольку каротиноиды (желтые, оранжевые пигменты) растворимы в жирах и только тогда максимально полезны. Насколько многообразна календула лечебными свойствами, настолько она интересна и в кулинарии.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- Цветочные корзинки придают блюдам терпкий, слегка островатый вкус, делая заправки для салатов пикантными.
- Сухие молотые лепестки отваривают в молоке, на котором готовят тесто, или же добавляют их непосредственно в тесто для придания красивого золотистого оттенка.
- Свежие соцветия тушат и подают как гарнир к мясу и рыбе.
- Свежие, сушеные и соленые соцветия добавляют в мясные и овощные супы.
- Если в сливочное масло добавить перемолотые лепестки, соль и чуть перца – оно станет необыкновенно пикантным и полезным. Так же можно приготовить и творог.
- Разнообразные салаты из свежих или отварных овощей будут интереснее на вкус, если к привычным компонентам (зеленому луку, укропу, огурцам, редису, яйцам и пр.) добавить мелко порезанные корзинки календулы. Заправляют такие салаты либо сметаной, либо смесью оливкового масла с лимонным соком.
- На зимний период можно приготовить масло с лепестками календулы. Для этого 20–30 г лепестков настаивают в темноте в течение недели в 0,5 л подсолнечного или оливкового масла. Хранят обязательно в холодильнике и используют для заправки салатов.
- Каши – манная, рисовая, омлеты будут не только красивее, но и полезнее с добавлением лепестков календулы.
- Маринады для рыбы станут изысканнее с цветками календулы.
- Чаи с добавлением свежих или сухих лепестков календулы не только приятны на вкус, но и полезны для людей, страдающих авитаминозами, респираторными инфекциями, гастритами.

СПАСИТЕЛЬНИЦА И ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА ЛЕБЕДА
Лебеда садовая (Atriplex hortensis). Сем. Маревые

...О порожденье подзаборное!

В.Бочкарев



Однолетнее растение, высотой 50–150 см, листья при основании копьевидные, наверху вытянутые, треугольные, матовые. Мелкие, невзрачные цветки собраны в соцветия на верхушках побегов.

Лебеда – обширный род растений, распространенных в теплых районах Земли. Регионы Крыма не исключение – лебеды у нас около 10 видов, и большинство из них съедобны. Чаще других в садах, огородах и сорных местах можно встретить **Лебеду садовую.** Именно она была известна с давних времен – ее как пищевое растение выращивали народы Древней Греции, Рима, Европы.

Любая лебеда аскетична: удивительно нетребовательна к влаге, плодородию, терпима к засолению почвы, быстро развивается и... дарит себя. Многие считают лебеду исключительно злостным сорняком, недаром есть пословица *«Осот да лебеда для посевов беда».* Конечно, и такое бывает. Но ведь молодые, только поднимающиеся растения можно использовать, да еще как! Листья лебеды богаты витаминами С, Р, РР, каротином, содержат около 30% белка и имеют богатейший минеральный состав, а лебеда, выросшая вблизи моря, приятно солоновата на вкус. В тяжелые

времена лебеда спасла множество людей от голодной смерти и болезней. Сегодня другие пищевые приоритеты – немногие используют зелень лебеды на корм животным, и лишь самые креативные садоводы разводят лебеду садовую как пищевое или декоративное растение. В Европе же она не перестает быть популярной как в цветниках (с кроваво-красными листьями), так и в огородах – с нежными желтыми или зелеными листочками.

Из лебеды готовят те же блюда, что и из шпината: едят свежую зелень в салатах, супах, тушат для гарниров, консервируют и солят впрок. Измельченные в муку сухие листья добавляют в хлеб. В отличие от шпината, к употреблению которого есть противопоказания (в нем много щавелевой кислоты), лебеда более диетична. В Европе веками выращивают лебеду как огородное растение и называют *«французским салатом»*. Не всякая лебеда хороша: используя в пищу дикорастущие растения, необходимо обратить внимание на тыльную сторону листа – на ней должен быть белесый налет. Если его нет, то этот вид в пищу не годится.

Лебеда еще и замечательное лекарственное растение. При болезнях печени полезно есть отварную лебеду. Настой из листьев и цветков лечит мокрый кашель. Припарки уменьшают суставную боль и облегчают геморрой. Свежая истолченная трава обладает антисептическими и ранозаживляющими свойствами.

Огородные сорта лебеды просто выращивать, товарная спелость наступает на 25–30 день от посева, на фазе 5–8 настоящих листьев. Во время цветения растения нехороши, грубы на вкус. Нельзя также есть и декоративную лебеду с белесыми или красноватыми листьями.

Лебеда садовая дает еще и огромное количество семян, которые несложно собирать на высохших растениях. Эти семена богаты белком, не содержат глютена (клейковины), и поэтому – отличная пища как для гурманов, так и для людей, трепетно заботящихся о своем здоровье.

В настоящее время все чаще можно услышать об экзотической крупе киноа в связи с распространением моды на здоровый образ жизни. 2013 год был признан 66-й сессией Генеральной Ассамблии ООН Международным годом киноа в знак признания ценности этой культуры для продовольственной безопасности человечества. Киноа – ближайший родственник нашей лебеды, только родом из высокогорных районов Южной Америки. Зерно (семена) киноа ныне начинают выращивать по всему миру. Когда-то дойдет и до нас эта мода, но уже сегодня можно экспериментировать в питании с по-своему интересными семенами Лебеды садовой.

- **Суп.** В кипящий овощной бульон с картофелем или крупами положить порезанные листья лебеды и щавеля (3:1), варить до готовности. Заправить сметаной, зеленью. Суп хорош как в горячем, так и в холодном виде.
- **Котлетки.** Измельчить 200 г листьев лебеды и 50 г репчатого лука, добавить горсть овсяных хлопьев, яйцо; посолить, поперчить, сформировать котлеты, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле.
- **Салаты.**
  1. Измельченные листья лебеды, 2 вареных яйца, отварная свекла, майонез, столовая горчица.
  2. Молодую капусты измельчить с лебедой (2:1), добавить соль, сахар, лимонный сок. Подойдет любая салатная заправка (сметана, йогурт, майонез, масло).
  3. 1 чашка промытых и отваренных в течение 10–15 мин. семян лебеды, 1 авокадо, 2–3 помидора, огурец, зеленый лук. Посолить. Заправить соусом из оливкового масла, лимонного сока, меда.

ВЕЗДЕСУЩИЙ ПОРТУЛАК
Портулак огородный (Portulaca oleracea)
Сем. Портулаковые

«Айда сорняк – портулак!».

Неизвестный автор

Портулак огородный – однолетнее суккулентное (сочное) растение с лежачими, гладкими, ветвистыми стеблями длиной 10–30 см. Листья супротивные, толстые, эллиптические. Цветки мелкие, желтые, собраны пучками в пазухах листьев. Цветет и плодоносит в июне–сентябре.

Возможно, **портулак** родом из Индии, где его ценили с давних времен. За многие века с переселением людей он широко распространился по Европе и Азии, где его считали «благословенным». Растение было популярным и в Средиземноморье еще со времен Гиппократа – его там использовали, прежде всего, как целебное (при укусах змей, для лечения ран и при бессоннице). Важнейшим пищевым растением в Европе портулак стал относительно недавно – в XVII веке. А в Америке, во времена «золотой лихорадки» 1849 г., когда из-за голода и болезней массово умирали старатели, спаслись только те, кто включили в свой рацион зелень зимнего портулака. После этого в США портулак называют *miner's lettuce* – **салат рудокопа.** Сегодня без портулака не обходятся националь-



ные кухни народов Средиземноморья, Средней Азии, Кавказа и Закавказья. Те, кто бывали на отдыхе в Турции, не смогут забыть вкусную, хрупкую, нежную, кисловатую травку, которую подавали «снопами» к любому приему пищи, – это был молодой портулак! И только у нас это растение всего-навсего лишь надоедливый сорняк. А зря.

Сегодня доказано, что зелень портулака поистине целебна – в ней содержатся белки, углеводы, микроэлементы, органические кислоты, гормоны (норадреналин), также много витаминов (каротин, витамины Е, С, РР), а в мельчайших и очень многочисленных семенах – даже живительные омега-3 жирные кислоты.

Народная медицина использует портулак как антитоксическое средство при укусах ядовитых животных, при болезнях печени и почек. А также им лечат крапивницу, импотенцию, гипотонию, бессонницу, сахарный диабет, авитаминозы, гельминтоз.

И, наконец, это очень полезная и приятная на вкус трава, которую можно есть сушеной, жареной, сырой, отварной, в салатах, супах, пюре, солениях, маринадах... И всегда – объедение! Но нужно помнить, что вкус растения зависит от возраста: до цветения – он изысканно-кисловатый, после цветения – острый.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- Пучок молодой травы отварить (4–5 мин.), порубить, добавить лимонный сок или уксус, зелень укропа, чеснок и растительное масло.
- Замечательна яичница с зеленью портулака.

- Отварные стебли вместе с творогом, сыром и другими листовыми травами – отличные наполнители для пирожков, вареников.
- Портулак прекрасно сочетается с огурцами, любой зеленью, чесноком, сырами, орехами, творогом, яйцами, рисом, пастой. Чуть хуже сочетается с пасленовыми: томатами, перцем, баклажанами и совсем не сочетается с картофелем.
- Похож на каперсы маринованный портулак – стебли бланшируют в кипятке, откидывают, нарезают на кусочки и укладывают в баночки с лавровым листиком и чесноком и заливают маринадом.
- Любой овощной, крупяной суп будет интереснее, если добавить в него портулак.
- Зелень портулака отлично замораживается. Для этого побеги бланшируют 4–5 мин., откидывают и порционно расфасовывают в пакетах для заморозки.

Из вышесказанного можно сделать только один вывод: портулак нужно не выпалывать, а холить, лелеять и есть!

Сегодня на рынке семян можно купить сортовой **Портулак огородный,** а в цветниках повсеместно встречается **Портулак посевной**. Это дивной красоты крупные (до 5 см) цветы: белые, желтые, малиновые, розовые лимонные, с простым или махровым венчиком. Эта разновидность только для любования и в пищу не используется.

НЕУТОМИМЫЕ БАРХАТЦЫ, ЧЕРНОБРИВЦЫ, ТАГЕТЕС

Тагетес отклоненный, или Бархатцы французские (Tagetes patula). Сем. Астровые

Вдоль садовой старенькой дорожки,
Разбросав соцветья там и тут,
Дышащие негой и прохладой,
Бархатцы у ног моих цветут.
Зелень их – как мягкий нежный бархат,
Рюши лепестков – что кружева.
А как сладко пряно они пахнут!
Как от запаха кружится голова!
Ласков взгляд у бархатцев безмолвных.
А без них в саду какой уют?
Мне милы они без родословных –
Ведь они для нас с тобой цветут!

Лариса Рындова

Однолетние травянистые растения от 20 до 120 см высотой. Стебли ветвистые, крепкие, раскидистые. Листья перисто-рассеченные или перисто-раздельные. Соцветия – корзинки, со своеобразным резким, пряным запахом.



Любой палисадник в Крыму редко обходится без этих милых растений с их чудными цветками. **Чернобривцами** их называют за то, что некоторые формы по краям волнистых цветков имеют темные дуги-«брови». Другое, не менее известное название, – **бархатцы, бархотки** – за бархатный налет на лепестках. **Тагетесом** их называют ботаники. Это имя дал растению Карл Линней в честь сына Гения и внука бога Юпитера – Тагеса, славившегося своей красотой и умением предсказывать будущее. Родина растений – Центральная Америка, откуда они издавна распространились едва ли не по всему земному шару.

С начала лета и по первые заморозки эти чудные цветы радуют душу всеми оттенками Солнца в своих лепестках: желтых, оранжевых, коричнево-красных. «Цветки» на самом деле являются соцветиями-корзинками, и каждый «лепесток» – это самостоятельный цветок. В зависимости от их окраски корзинки могут быть однотонные, пятнистые, махровые и простые. Они чрезвычайно неприхотливы и неутомимы в своем цветении – долгом и обильном, за что и заслужили человеческую любовь. Интересно, что они переносят пересадку в любом возрасте. И если хочется продлить летнее настроение, то можно пересадить взрослые растения в горшок, слегка омолодив (обрезав) его, тогда всю зиму бархатцы будут цвести дома, даря теплоту и радость.

Издавна были известны их возможности в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и особенно поджелудочной железы, в урологии, для лечения нарушений обмена веществ, сосудов и

даже для успокоения при тревожных состояниях. Один цветок, заваренный в стакане кипятка, – суточная доза для профилактики и лечения этих заболеваний. Помогают они и растущим рядом цветам в палисаднике, выделяя фитонциды и эфирные масла, чем отпугивают многих вредных насекомых и не позволяют нематодам (паразитическим червям) поражать корневые системы растений. Людям же очень нравится этот горьковато-томный аромат чернобривцев!

Многие садоводы любят декоративность бархатцев, при этом малоизвестны кулинарные возможности этих растений. А ведь в их цветках содержатся каротиноиды, витамины, эфирные масла и масса биологически активных веществ, которые могут добавить новые оттенки вкуса в блюда. Нередко на восточных рынках продают специю, т.н. «шафран» – это размолотые цветки бархатцев. Настоящий шафран – красноватые тычинки **Крокуса посевного** – дорогая пряность. А желтый шафран из бархатцев доступен по цене и по-своему интересен. Например,

- компоты, с добавлением цветков не только ароматны, но и целебны;
- в блюдах грузинской кухни – сациви, лобио, харчо; восточной кухни – пловах, соусах, супах – тагетес (шафран) – обязательный компонент.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

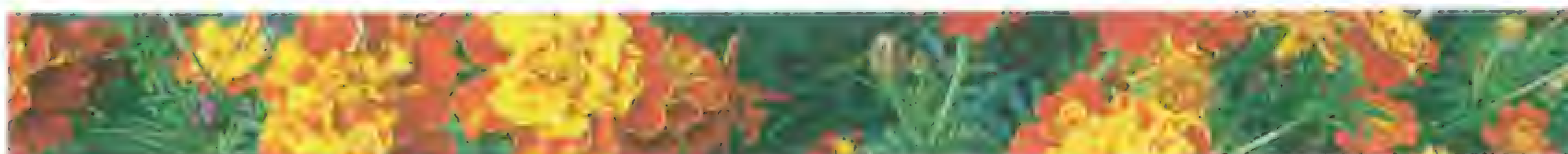
- **Консервированные помидоры**

  На дно литровой банки положить два соцветия и два листочка бархатцев (коричневых, низкорослых), заполнить банки помидорами, залить кипятком и оставить на 15 мин. Слить воду и на 1 л. маринада растворить 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли, чуть меньше половины ч. л. уксусной эссенции. Другие специи не добавлять! Залить маринадом, закатать, укутать. Гарантирован необыкновенный вкус!

- **Печенье из бархатцев**

  Состав: по 100 г муки, сахара, масла, 4 яйца, 2 ст. л. лепестков (сухих или свежих)

  Приготовление: белки взбить в пену. Масло растереть с сахаром, добавляя бархатцы и желтки. Смешать полученную массу с мукой, ввести аккуратно белки, перемешать. Брать ложкой (или формировать мокрой рукой), выпекать до золотистого цвета.





ПОДОРОЖНИК-ТРАВА...

Подорожник (Plantago)
Сем. Подорожниковые

Весь в пыли,
Хоть сил немного,
У дороги он торчит.
У него согнулись ноги,
Неприметен он на вид.
Тонкий стебель у дорожки.
На конце его сережки.
На земле лежат листки –
Маленькие лопушки.
Нам он – как хороший друг,
Лечит ранки ног и рук.

Детская загадка

Многолетнее растение с коротким стеблем, с собранными в прикорневую розетку цельными черешковыми листьями с дуговидным жилкованием. Цветоносы прямостоячие, безлистенные. Невзрачные цветки собраны в густой колос или головку. Плод – многосемянная коробочка.

Нет ни одного человека, который бы не знал эту траву – с прижатыми к земле листьями и характерными дуговыми жилками на них – **Подорожник, ранник, чирьевая трава.** Латинское название рода Plantago образовано от слов *«planta»* – ступня и *«agere»* – двигать, так как прижатые к земле ланцетные листья напоминают след ноги. Однако обширный род растений весьма изменчив. Даже в некоторых крымских видах не всегда угадывается привычная внешность. Но здесь речь пойдет о широко распространенных видах типичного облика – **Подорожнике большом** и **Подорожнике ланцетолистном.**

Название рода говорит само за себя – встречаются растения часто вдоль дорог, на лугах, возле жилья. Мелкие многочисленные (до 60 тысяч!) семена имеют оболочку, которая во влажной среде становится слизистой. Благодаря этому на подошвах ног и лап, колесах повозок и копытах лошадей семена распространились не только по Европе, но и попали в XVI веке в Америку.

Издавна корни, листья и семена подорожника ценились за удивительно широкие лечебные возможности: кровоостанавливающие, бактерицидные, ранозаживляющие, отхаркивающие, помогающие при импотенции и бесплодии, заболеваниях щитовидной железы и надпочечников... О том, что лечебное воздействие возможно через пищу, писал еще Авиценна: «Когда варят чечевичную по-

хлебку и кладут туда подорожник вместо свеклы, такая похлебка полезна от водянки».

То, что подорожник еще и пищевое растение, в Европе знали издавна и потому использовали его не только как лекарство, но и как полезную еду. Сегодня в Европе и не только культивируют Подорожник оленерогий, дающий с одного куста за вегетационный период до 1,5–2 кг салатной зелени. До Крыма эта мода пока не дошла, и нам остается пользоваться дикоросами, благо в любом саду-огороде подорожника немало. Присмотритесь, ведь сухую или свежую зелень подорожника можно добавлять:

- в супы и борщи;
- в любой котлетный фарш – крупяной, картофельный, мясной;
- в любые салаты;
- в запеканки.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Каша из семян подорожника.**
  Состав: 50 г семян, 50 г воды, 150 г молока, соль, сахар, масло по вкусу.
  Промытые семена варить в воде 15–20 мин, добавить молоко, соль, сахар, довести до готовности.
- **Салат из крапивы и подорожника.** Бланшированные листья подорожника и крапивы (2:1) измельчить, добавить немного столового хрена, репчатого лука, вареные яйца, посолить. Заправить сметаной, яблочным уксусом.
- **Квашеный подорожник.** В раствор соли (1,5 чайной ложки на 1 л воды) поместить промытые, порезанные листья. Положить закваску (корку ржаного хлеба, или изюм, или ложку квашеной капусты). Квасить 2–3 дня при комнатной температуре, а затем перенести в холодное место.
- **Котлеты картофельные с мясом и подорожником**. Картофель (400 г) отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, муку (50 г). Мясной фарш (300 г) поджарить с луком (25 г), смешать с картофельной массой, измельченными листьями подорожника (100 г), посолить, поперчить. Сформировать котлеты, запанировать их в муке и обжарить в топленом или растительном масле (100 г). Перед подачей на стол заправить томатным соусом или сметаной (500 г).
- **Кефир с листьями подорожника.**
  Молоко (40 мл) смешать с кефиром (160 мл), добавить рубленые листья подорожника (6 г) и петрушки, мелко нарубленные ядра грецких орехов, мед, взбивать в течение 2–3 мин.
- **Икра из подорожника**. Листья подорожника бланшировать 3–5 мин.,откинуть на дуршлаг, измельчить в блендере. Можно добавить листья других растений (крапивы, щавеля и др.). Посолить, заправить лимонным соком и (или) томатным соусом, майонезом, сметаной. Использовать для бутербродов, овощных или крупяных блюд.
- **Творог с молоком, подорожником и черносливом**. Запарить чернослив (50 г), небольшим количеством воды. Чернослив измельчить, туда добавить 50 г молока, 4–5 листьев подорожника, сахар. Смесь взбить до однородной массы.

ЗВЕЗДЧАТКА – МОКРИЦА
Звездчатка средняя, мокрица (Stellaria media)
Сем. Гвоздичные

Вздумал Федор потрудиться,
Заглянул на огород –
лишь мокрица,
лишь мокрица,
лишь мокрица там растет.
Если плохо потрудиться,
хорошо растет мокрица!

Ю.Насимович



Однолетнее растение с тонкими, стелющимися, сочными стеблями. Листья яйцевидные. Мелкие белые цветки в виде звездочек, с двураздельными лепестками, собраны в раскидистые многоцветковые соцветия. Растет возле жилья, на огородах.

Потеплело... Зазеленело... Она тут как тут – **Мокрица, звездчатка, бегунок**. Хрупкие стебельки со звездочками белых цветков всегда на виду возле человеческого жилья. Влажная земля для мокрицы – идеальные условия. Ее ползучие стебли доставляют немало проблем садоводам, заполоняя все свободное пространство. Искоренить мокрицу сложно – многочисленные семена сразу же способны к прорастанию, давая несколько поколений в теплое время года, в то же время они до 5 лет сохраняют всхожесть в почве, к тому же ломкие побеги растения сразу укореняются – поэтому звездчатка вездесуща.

За звездчаткой интересно наблюдать: если с утра ее цветочки-звездочки не открылись – быть дождю, а прольется влага – стебли станут прозрачно-хрустальными, и быстро заполонит всю землю ее искристый ковер. За эту тягу к воде растение и получило свое народное имя – мокрица. Мокрицу земледельцы не любят – много сил уходит на ее выпалывание. Но этой потрясающей живучестью растения необходимо пользоваться – звездчаткой надо лечиться и звездчатку надо есть.

Скромница мокрица – истинный кладезь полезных веществ: витамины С, Е, К, каротин, минеральные соли и прочее. Эти компоненты делают мокрицу ценным лекарственным растением, использующимся в народной медицине и гомеопатии. Противовоспалительное, желчегонное, мочегонное, гипотензивное, успокаивающее действия травы доказаны веками. Добавление мокрицы в пищу животным приводит у коров к увеличению количества и улучшению качества молока, а домашняя птица лучше растет и несется. Только вот люди нередко пренебрегают этой чудо-травой. А ведь она хороша не только сверхпользой, но еще и тем, что вкус у мокрицы нейтральный, «травяной», и поэтому с другими компонентами пищи может создать вкусовую гармонию. Важно начинать употреблять ее с первыми теплыми деньками, когда она только начинает отрастать, и заканчивать с последними. Зелень настолько ценна и доступна, что мокрицу стоит заготавливать впрок – сушить, а зимой добавлять молотую траву в разные блюда. Они незатейливы, и в этом тоже огромный плюс.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Напиток из мокрицы**
  200 г вездчатки, 100 г хрена измельчить на мясорубке, за-лить 2 литрами кипящей воды, оставить на 3–4 ч. Процедить через сито или марлю, добавить сахарный песок. Подавать в охлажденном виде.
- **Пирожки армянские с мокрицей.**
  Замесить пресное тесто (вода, мука, соль, немного растительного масла). Приготовить начинку из любых трав (кинза, петрушка, укроп, шпинат, щавель, подорожник, мокрица, листья свеклы, мята – все по мере возможности и в свободных пропорциях), чуть посолить и добавить масла. Выпекать на сухой раскаленной сковороде. Вкуснятина!
- **Салат из мокрицы и моркови.**
  На одну тертую морковь 100 г нарезанной мокрицы, 1 зубок чеснока, соль, майонез или сметана по вкусу.
- **Яичница с мокрицей и зеленым луком.**
  Взбить 3–4 яйца, добавить 0,5 ст. молока, по горсти нарезанного зеленого лука и мокрицы. Жарить, как омлет.



ПРИМА-ПРИМУЛА

Примула, Первоцвет (Primula). Сем. Первоцветные

...Эта примула, чей цвет
Росой, как жемчугом, одет...
Роберт Геррик



Многолетние бесстебельные растения с многочисленными разноцветными одиночными цветками или желтыми, собранными на высоком цветоносе.

Примы бывают не только среди балерин, но и среди цветов. **Название Примула** происходит от латинского primus, что означает «первый», нередко ее называют первоцветом.

Просыпающийся весенний лес будто бы светится изнутри благодаря солнечным крошкам – примулам, открывающим весну.

Первоцветы широко распространены в мировой флоре, и везде к ним очень трогательное отношение. Многочисленные легенды разных народов переполнены нежностью к цветку. В Скандинавии их когда-то считали «золотыми ключами» богини весны Фрейи (цветки и впрямь похожи на связку ключей). Согласно легенде, там, где радужное ожерелье богини касалось земли, прорастали примулы – «включавшие» весну, дарящую надежду на тепло, плодородие, красоту и любовь.

В крымских лесах встречаются два вида первоцветов. Чаще других можно увидеть **Первоцвет обыкновенный** – с многочисленными одиночными белыми, желтыми, лиловыми цветками. Реже – **Первоцвет крупночашечный**, желтые цветки которого собраны в соцветие на приподнятом цветоносе. Сегодня выведено множество

превосходных садовых сортов первоцвета – яркоокрашенных, долгоцветущих, крупноцветковых, но лесная скромница примула все так же волнует сердце.

На Руси первоцвет называли рястом и считали символом долголетия. Даже в самых старинных травниках говорилось о лечебной силе растения. Античные врачеватели назначали примулу от многих болезней, называя ее «цветком двенадцати богов – додекатеоном». Современные фитотерапевты тоже не забывают первоцвет, рекомендуя его и от кашля, и от импоненции, от истерии и малокровия, от судорог, паралича и болезней сердца...

Поразительно, при этом примула еще и съедобна, и оригинальна на вкус! В Англии и Голландии первоцвет сегодня выращивается как витаминное салатное растение, употребление которого – своеобразная превентивная мера от многих болезней. Поэтому и у нас будет не лишним обратить внимание на кулинарные возможности растения.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- 2–3 свежих листика (чуть обжигающий вкус) содержат суточную дозу витамина С; цветки также съедобны и более приятны на вкус.
- Сушеные цветки добавляют в чай, а их настой – в вино.
- Свежая и сушеная зелень прекрасно подходит для зеленых борщей, запеканок, омлетов.
- **Наливка с первоцветом:**

  5 г высушенных корней, 3 г высушенных листьев залить 1 литром водки, добавить 100 г сахара, растворенного в стакане воды. Настаивать 10–15 дней. Процедить. Пить понемногу и радоваться.

- **Салат с первоцветом**:

  горсть измельченных листьев первоцвета смешать с тертой морковью, добавить зубок чеснока, заправить майонезом или сметаной. По вкусу можно добавлять любые овощи или травы.



КРАПИВА-ЦАРИЦА
Крапива (Urtica). Сем. Крапивные

Ах, крапивушка-трава,
Света солнышка полна.
Силой жизни наполняешь,
Тело, душу исцеляешь!!!
Восхищенья не скрывая,
Я люблю тебя, родная!
Марина Мостовая



Однолетние или многолетние прямостоячие травы с цельными, пильчато-зубчатыми листьями, покрыты жгучими волосками.

На свете много удивительных полезных растений, но **Крапива** – царица среди них.

Распространена крапива в умеренном поясе и везде знаменита и любима за то, что и полечит, и оденет, и накормит.

В Крыму растет три вида крапивы, но более распространены два – **Крапива жгучая** и **Крапива двудомная.** Растения предпочитают влажные, богатые гумусом почвы, встречаясь повсеместно, и нередко докучают как сорняки. Но знают ли те, кому повезло обнаружить по соседству заросли крапивы, насколько это дивное рпстение?

Внешность крапивы обычна, но характер – огонь! В кожице растения имеются особенные клетки – «ампулы» – жгучие волоски, наполненные обжигающим, содержащим органические кислоты, соком. Это приспособление – защита от поедания травоядными животными. Но достается всем, кто только дотронется до растения.

Острые и хрупкие кончики «ампул» вонзаются в кожу, и наступают химические ожоги. Повреждения эти неприятны, но безвредны и даже лечебны. Наличие этих волосков обусловило название. Латинское наименование рода **Urtica** происходит от слова «*uro*» – жгу.

Под жгучей кожицей – крепкие стебли растения. Из них на Руси некогда получали волокно, которое шло на паруса, обувь, рубахи, тетиву для луков. Ткань из крапивы и сегодня востребована в странах Азии (Китай, Япония, Индонезия и др.) так же, как в Европе лен и хлопок. Мода на такую материю возродилась и в современной России, где умельцы получают уникальное волокно, из которого ткут повязки, стельки, мочалки, сорочки и пр., считая, что эти вещи не только приятны в носке, но и гармонизируют физическое состояние человека.

В одном из старинных травников написано, что «*русские крестьяне приписывают этому растению много целебных и магических свойств и используют его повсеместно как для исцеления, так и в своих языческих ритуалах как магическое растение, называя «одолень травою»*. Потому, наверное, что одолеть крапива может массу болезней.

Крапива – кладезь полезнейших веществ. Только витаминов в ней более десятка – А, В1, В2, В3, В4, В5, В6, В9, Е, К, С,Н, плюс макро-, микроэлементы, комплекс биологически активных веществ. Из крапивы промышленным образом получают хлорофилл, используемый в современной фармакологии. Народная же медицина тысячелетия применяет растение при лечении различных заболеваний: кровотечениях, геморрое, почечнокаменной и желчнокаменной болезнях, отеках, запорах, заболеваниях сердца, туберкулезе, бронхиальной астме, бронхитах, аллергиях, кожных заболеваниях, используют крапиву в косметологии. Но есть и противопоказания в лечении крапивой – это последние месяцы беременности и тромбофлебит, поскольку действующие вещества растения сгущают кровь.

Употребление же крапивы в пищу противопоказаний не имеет, и, пожалуй, можно было бы целую книгу написать только о рецептах с крапивой. Ограничимся здесь самыми необычными.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Салат из крапивы с лебедой**:
  стакан ошпаренной и порубленной крапивы смешать с половиной объема порезанной лебеды, добавить раздавленный чеснок, порубленное вареное яйцо и зеленый лук. Заправить сметаной.
- **Пшенные пирожки из крапивы:**
  горсть крапивы отварить (2–3 мин.) в соленой воде. Сварить вязкую пшенную кашу. Взбить в блендере кашу и крапиву, сформировать котлетки и обжарить на сковороде.
- **Каша «Полезная»:**
  сварить в 1 л подсоленной воды стакан крапивных семян и 250 г рыбных консервов. Варить около 20 мин. до загустения.

- Ошпаренную крапиву и любую зелень с грядки взбить в блендере с творогом. Подавать как бутербродную массу или к кашам и к картофелю.
- Свежие измельченные листья или сухой порошок из крапивы можно добавлять в мягкое масло («зеленое масло»), а также в первые, вторые блюда по вкусу.

ДОННИК-МЕДОНОС
Донник (Melilotus). Сем. Бобовые

В зарослях донника
Воздух медвяный
Пробует солнечный луч...
М. Борина-Малхасян



Одно- или двулетние растения с ветвистым (до 1 м в высоту и более) стеблем. Листья сложные с тремя листочками, средний листочек на более длинном черешке, чем боковые. У основания черешка – небольшие прилистники. Цветки в рыхлых и длинных многоцветковых кистях, повислые, желтого или белого цвета.

Ни одну летнюю поляну нельзя представить без **Донника** – его высокие, раскидистые травянистые стебли можно встретить и вблизи населенных пунктов, и в лесу, вдоль дорог и на пашнях, на лугах и пустырях. Донник распространен по всему миру, в Крыму же встречается четыре вида, из которых наиболее часты три: с

желтыми цветками – **лекарственный,** с белыми – **крымский** и **белый.** Все донники имеют своеобразный, чуть горьковатый запах скошенного сена, т.к. содержат много (относительно большинства трав) душистого вещества кумарина.

Растения использовались в медицине с античного времени для лечения язв, нарывов, женских болезней, различных опухолей, поражений суставов. Уважительное отношение к доннику чувствуется и в названии, данном ему Авиценной, – царский венец. Народ, веками используя силу растения для лечения заболеваний «дна» – нижней части тела, окрестил его многими именами: **донец, бабий донник, заячий холодок, мольная трава, трилистник** и др.

Донники – превосходные медоносы, латинское название melilotus означает «медовый клевер». Мед донника белого или светло-янтарного цвета имеет тонкий ванильный аромат, необычную, очень приятную маслянистую консистенцию, своеобразный, гармоничный вкус и, конечно же, обладает неоспоримыми целебными свойствами. Во многих странах донниковый мед используется как эталонный.

Траву донника с удовольствием едят животные. Очень любопытным для людей и в то же время невероятно целебным является использование донника в пищу. Собирают соцветия и молодые побеги, из которых можно приготовить немало интересных блюд.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Салат с донником**.
  Горсть молодых листьев донника посечь, добавить порезанные огурцы, вареный картофель, зеленый лук, вареное яйцо. Заправить сметаной или майонезом.
- **Окрошка с донником.** К традиционным компонентам окрошки добавить растертую с солью и горчицей зелень донника и зеленого лука.
- **Порошок из донника.** Молодые концы побегов с листьями и цветки высушить. Измельчить в кофемолке или мельничке, просеять. Добавлять порошок для заправки салатов, супов, мясных блюд, а также для ароматизации компотов (1–2 ч. л. на 1 л воды. Кипятить порошок в марлевом мешочке, который после настаивания удалить).
- **Напиток из донника.** На 1 л воды 10 г сухих листьев и цветков, 10 г сахара, 3 ст. л. клюквы или любых кислых плодов. Довести до кипения. Настоять. Пить охлажденным.



СПОРЫШ – ТРАВУШКА-МУРАВУШКА
Горец птичий, спорыш (Polygonum aviculare)
Сем. Гречишные

Эту мягенькую травку
Звали в старину «муравка».
Знает взрослый и малыш:
Вдоль дорог растет спорыш.
Надежда Сергиянская



Многолетние или однолетние растения с прикорневыми и стеблевыми продолговато-овальными листьями на стелющихся или приподнимающихся побегах. Цветки мелкие, собранные в кистевидные соцветия.

В Крыму известно около 20 видов, нередко трудно различимых между собой. Чаще других можно встретить возле жилья горец птичий. Никто не любуется его мелкими невзрачными цветками, его рвут нещадно, если мешает расти другим растением в огороде или цветнике, а он ничего себе – встрепенется и... раз – опять зазеленел: **Горец птичий**, **Спорыш, травка-муравка.**

Лужайка, обочина дороги, край огорода, сада невдалеке от человеческого жилья всегда заселятся спорышем. Это русское название дано ему за удивительную способность быстро (споро) восстанавливаться после повреждения куста, и, наверное, поэтому у славян спорыш был символом плодородия.

Там, где поселился спорыш, будут вытеснены любые другие растения. Когда его не беспокоят – живо превратится в густой, пушистый, нежный и чистый ковер. Он всегда чудесен – изумрудно-зеленого цвета, манящий пробежаться по нему, чтобы наполниться силою (как в сказках – *«пойду по травушке-муравушке*

покачаюсь...»). Зеленый цвет на Руси называли муравым, отсюда и пошло другое его имя – **трава-мурава.**

Любят птицы щипать эту травку – куры, гуси, утки лучше несутся, растут. Лакомятся ею воробьи и голуби, особенно предпочитая осенью клевать крохотные черные плоды-орешки, чтобы набраться сил и пережить сложное зимнее время. Подмечая это, люди назвали спорыш еще и **птичьей гречихой, гусятницей, куроедом**. Коровы, козы, овцы тоже не пройдут мимо зелени спорыша – обязательно полакомятся.

Люди же нередко знают только о лечебных возможностях горца, используя его для лечения многих болезней – употребляя как в наружных средствах (мазях, компрессах), так и вовнутрь. Тонизирующее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, мочегонное, антипаразитарное действия доказаны и получили широкое распространение в народной медицине мира при лечении всех систем органов. Единственное, нужно помнить, что горец-спорыш способствует свертыванию крови и поэтому противопоказан при тромбофлебитах.

А плюс ко всем достоинствам – он весьма хорош для еды.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Салат из спорыша с другими травами**. Траву спорыша, листья крапивы, щавеля, подорожника, одуванчика (2:1:1:1:1) бланшировать 3–5 мин., откинуть на дуршлаг, нарезать, добавить измельченное сваренное вкрутую яйцо, зеленый лук, тертую мелко морковь, посолить. Заправить майонезом (сметаной, растительным маслом, томатным соусом). Посыпать зеленью укропа и петрушки.
- **Приправа из спорыша и крапивы.** Свежие листья спорыша и крапивы промыть, обсушить, измельчить, посолить. Хранить в прохладном месте в стеклянной посуде. Использовать для заправки супов, щей, борщей, вторых блюд, для начинки в пирожки и пельменей.
- **Суп из спорыша.** В бульоне (овощном или мясном) сварить картофель, крупу, капусту, добавить пассерованные лук и морковь, измельченную зелень спорыша. При подаче украсить вареным яйцом и зеленью.
- **Икра из спорыша.** Промытую зелень спорыша, морковь (10:1) варить до полуготовности, измельчить в блендере, добавить пассерованный репчатый лук и тушить до готовности. После охлаждения посыпать укропом и заправить растительным маслом, уксусом и горчицей.
- **Пюре из спорыша и чеснока.** Зелень спорыша и чеснок (4:1) пропустить через мясорубку, посолить и перемешать. Добавить перец и заправить уксусом.
- **Напиток из спорыша**. Свежую (500 г) или сушеную траву настаивать в охлажденной кипяченой воде (1,5 л) 4-6 ч, процедить, добавить лимонный сок, сироп из ягод (по вкусу), настой шиповника (500 мл), сахар (по вкусу).
- **Чай из спорыша**. Траву тщательно промыть холодной водой, высушить в тени, нарезать мелкими кусочками и заварить, как чай. Полезный витаминный напиток пить с сахаром, вареньем, медом.

МАЛЬВА – ДИКАЯ ПРОСТУШКА
Мальва, просвирник (Malva). Сем. Мальвовые

Я – мальва. Я вышла из лета.
Пуглива. Кокетлива. Чу!
В лиловые краски одета,
Отважно бурьяном качу.
Меня не полюбит богатый,
меня не заметит бедняк.
Не стать мне судьбой и утратой.
Я – мальва. Цвету просто так.

А Померанцева



Однолетние или двулетние травы с прямыми ветвистыми стеблями высотой до 1 м. Цветки крупные, розовые или розово-фиолетовые, реже – белые, часто скученные в пазухах листьев, образуют соцветия, расположенные на верхушках стеблей. Листья цельные, лопастные или пальчато-рассеченные, опушенные. Цветет с мая до поздней осени. Плод – коробочка в виде диска, дробная.

Едва ли не любой сельский двор на просторах Южной или Западной Европы, Малой Азии, Северной Африки, Индии или окраина деревни, или опушка леса почти всегда будут украшены дикими **Мальвами.** Не исключение и Крым, где представителей этого рода около пяти видов. Везде на славянском пространстве мальву нередко называют **Просвирником** за то, что ее плоды-коробочки похожи на просфору (просвиру) – богослужебный литургический хлеб.

Растение издавна любимо, в настоящее время существует множество красочно цветущих сортов. Однако и дикие представители просвирников тоже выглядят нарядно. Именно таких скромниц культивировали с глубокой древности египтяне, греки, римляне. О целебных свойствах мальвовых знал еще Гиппократ (VI в. до н.э.). Современные исследования доказали, что в их листьях содержатся углеводы, витамины, дубильные вещества. Особенно богаты листья просвирника каротином, которого в 2–3 раза больше, чем в моркови. Кроме этого, листья содержат много слизи и потому полезны как при воспалениях дыхательных путей, так и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Кроме того, отвары листьев успокаивают раздражения кожи, помогают при экземах, ожогах, язвах.

Мальву не только собирали в дикой природе, но и культивировали на протяжении веков, причем не только для лечебных и эстетических целей, но и для пищевых. Листья всех видов этого рода съедобны. Но особенно хороши листья **Мальвы овощной** (**Malva crispa,** т.е. **Мальва курчавая**) родом из Китая. В отличие от наших видов это растение – гигант до 2 м в высоту и имеет крупные, с волнистым краем листья и невзрачные цветки. Эти листья с успехом могут заменить все салатные и шпинатные растения, будучи приятны на вкус и питательны, чем-то напоминая сочное куриное филе.

Если же у вас пока еще нет овощной мальвы, не страшно – листья ее диких родственниц тоже весьма хороши, и из них можно приготовить множество полезных и оригинальных по вкусу блюд!

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Салат.** Любые зеленые овощи с горстью просвирника могут легко насытить даже обжору. Если же нет ничего, кроме просвирника, то добавьте к нему лук и майонез – очень вкусно!
- **Тушеный просвирник** – хорош и сам по себе, и вместе со спаржевой фасолью.
- **Отварной просвирник** – в любых супах подарит новые вкусовые ощущения
- **Голубцы** из листьев просвирника ничуть не уступают капустным. Если же использовать классический вариант и заворачивать мясо в капустные листья, то тогда в фарш вместо риса можно добавить ошпаренный просвирник. Не пожалеете!
- **Начинка для пирожков, пирогов или вареников.** Листья бланшировать 2 мин., 3–5 мин. тушить в любом масле, остудить и добавить равное количество брынзы, творога или сыра, немного зелени или каких-либо по вкусу ароматных трав.
- **Яичница с просвирником.** К обжаренным помидорам и луку добавить порезанные листья, немного потушить и залить яйцами.
- **Впрок.** Высушенные листья измельчить в порошок. Добавлять по вкусу в первые или вторые блюда, в фарши, начинки для несладких пирогов.

ОДУВАНЧИК – ОДУВАН!

Одуванчик лекарственный (Taraxacum officinale)

Сем. Астровые

Свежий, простой и прекрасный,
освободившийся от плена зимы,
Как будто никогда не было на свете
ни моды, ни политиков, ни денежных дел,
Из пригретого солнцем закоулка в траве,
невинный и золотой, как заря,
Первый одуванчик кажет свой доверчивый лик.
У.Уитмен



Многолетние растения с укороченным стеблем. Прикорневые листья цельные или перистонадрезанные, собраны в розетку, соцветия – корзинка. Полые безлистные цветоносные стрелки несут одну корзинку с множеством язычковых (по краю) и трубчатых (по центру) цветков желтого цвета.

Одуванчики – дети Солнца. На полях, у дорог, у горных троп, вблизи жилья ранней весной радуют они своими солнечными головками. Кто-то заметит их, а кто-то не обратит внимания – ведь они так привычны. Между тем есть повод удивиться: во-первых, имени: «одуванчик» недавно и нередко звучало без уменьшительного суффикса *ик.* В. Даль в своем толковом словаре приводит название растения без суффикса и называет его **«одуван»,** *от* глагола *одуть* (то же, что *обдуть).* Во-вторых, восхищает его универсальность. Судите сами:

◆ **Одуванчик – источник радости.** Вспомните счастливые лица детей и взрослых, любующихся в теплые весенние деньки одуванчиками. Многие даже жмурятся от счастья!

◆ **Одуванчик – забава.** Наверняка все в детстве дули на его пушистые головки, спрашивая: «Дед или баба?». И только мальчишки не плели бесконечные венки из одуванчиков, украшая друг друга...

◆ **Одуванчик – символ.** Во Франции – просвещения, ибо на эмблеме знаменитого энциклопедического словаря «Larousse» изображена девушка с пушистым одуванчиком в руке, рядом девиз: «tje seme a tous vents», в переводе «Я сею ветрам...». Что? Знания, конечно, – разумные, добрые, вечные. В Японии одуванчик – символ одной из туристических компаний, на рекламном щите которой изображены летящие на фоне синего неба легкие парашютики одуванчика, символирующие такое же легкое путешествие по миру. Заманчиво, не правда ли?

◆ **Одуванчик – лекарство.** С древних времен и до наших дней его используют в лечебных целях, называя «эликсиром жизни»: все части этого полезного растения – и корни, и листья, и цветки – имеют целебные свойства. Одуванчик улучшает общее состояние организма и нормализует обмен веществ, стабилизирует функцию желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина, снимает симптомы гипертонии и сердечной недостаточности и решает еще много других проблем.

◆ **Одуванчик – медонос. Мед из нектара** одуванчиков золотисто-желтого цвета, густой консистенции, с характерными **ароматом** и вкусом.

◆ **Одуванчик – каучуконос.** Каучук – предшественник синтетической резины. Натуральный каучук получают из бразильской гевеи. В 50-е г. XX века в СССР в поисках местных каучуконосов были найдены и введены в культуру два вида одуванчиков: коксагыз – из Средней Азии и крым-сагыз – из Крыма. «Сагыз», кстати, означает жевать. Млечный сок этих растений был прототипом жевательной резинки у местного населения. Каучука в млечном соке одуванчиков немного, но это не помешало пытаться выращивать эти виды даже в Белоруссии и называть их «царями полей». Но нерентабельность производства и успехи химической науки по производству синтетического каучука завершили этот странный эксперимент.

◆ **Одуванчик – научная загадка.** До недавнего времени в Крыму выделяли 5 видов одуванчиков: лекарственный, красносеменной, поздний, бессарабский и осенний (крым-сагыз), немного различающихся внешне, цветущих в разное время, приуроченных к разным природным зонам. При этом всегда было понятно, что род по некоторым признакам очень изменчив. Главные критерии, которыми руководствуются специалисты-ботаники при определении одуванчиков, – строение обертки (совокупности мелких, прилегающих друг к другу листьев, окружающих соцветие – корзинку) и цвет плодов – семянок (тех, которые с парашютиками). Последние

исследования показали, что по этим и некоторым другим чертам в Крыму насчитываются уже не 5, а... 33 вида! В этой связи стали использовать термин «виды-агрегаты» т.е. виды в широком смысле слова (именно их 5), которые, в свою очередь, делятся на микровиды, различающиеся морфологически, экологически и генетически.

◆ **Одуванчик – пища.** Причем диетическая. Итальянцы говорят: «*Если употреблять в пищу одуванчик, то болезнь проходит мимо дверей дома*». Наверное, поэтому в Европе есть специальные плантации одуванчика. В нем содержатся едва ли не все витамины, масса биологически активных веществ и микроэлементов. В пищу используются молодые листья (сырые и термически обработанные) и цветки, из которых получаются легкое варенье и удивительное вино

Среди крымских видов наиболее известен **Одуванчик лекарственный,** расцветающий раньше своих собратьев. Есть виды, цветущие и в середине лета (**Одуванчик поздний, Одуванчик бессарабский**), и даже поздней осенью и зимой (**Одуванчик осенний, Крым-сагыз**). Крым-сагыз проводит в спячке и теплую весну, и жаркое лето, и только тогда, когда все остальные цветы угасают, вдруг, в конце осени, на сухих каменистых горных склонах вспыхивают изящные желтые звезды осеннего одуванчика.

В пищу используют исключительно **одуванчик лекарственный.**

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

Общие рекомендации:

◆ зелень вымачивать 20–30 мин. в соленом растворе для удаления горечи.

◆ в большинстве случаев соцветия-корзинки, к которым крепятся миниатюрные цветки, не надо использовать. Цветки обрывать и употреблять согласно рецептам. Лучшее время для сбора цветков – около полудня.

◆ **Жареные розетки.** Молодые розетки одуванчика подрезать ниже уровня почвы. Оборвать листья, оставив черешки не более 2 см. Вымочить розетки в солевом растворе 1 час. Отварить до мягкости. Обвалять в сухарях и обжарить в масле. Это блюдо хорошо сочетается с мясом.

◆ **Салаты из одуванчиков.** Молодые листья измельчить и соединить с любой зеленью (щавель, укроп, крапива, петрушка, капуста, зеленый или репчатый лук, молодая ботва или корнеплоды редиса, огурцы и пр.). Добавить порезанные вареные яйца, заправить простоквашей, маслом или майонезом. По вкусу можно добавлять яблочный уксус, клюквенный или лимонный сок.

◆ **Мед из одуванчиков.** *300 корзинок одуванчиков, 1 кг сахара, лимон 1 шт., вода 1,5 ст.* Цветки залить 1 стаканом воды и кипятить 3 минуты, добавить измельченный с цедрой лимон, настоять

6–8 часов (ночь). Сварить сироп из 0,5 ст. воды и сахара и влить его в процеженный настой. Варить 30 мин.

◆ **Варенье из одуванчиков.** *400 корзинок, 1 лимон, 1 л воды, 1 кг сахара*. Цветки залить 1 литром воды и оставить на 2–3 часа. Добавить разрезанный на несколько частей лимон и варить 1 час. Дать настояться несколько часов (ночь), процедить. Сваренный лимон измельчить и оставить в процеженном отваре, туда же добавить сахар и варить до загустения. Варенье должно быть похоже на жидкий мед.

◆ **Желе из одуванчиков.** *250 корзинок, 10 листьев вишни, 1 лимон или апельсин, 2 стакана воды, 800–850 г. сахара*. Цветки варить вместе с листьями и порезанным апельсином (лимоном) в двух стаканах воды 10 минут. Настоять сутки. Процедить, добавить сахар и кипятить 1,5 часа на маленьком огне.

◆ **Соленая зелень.** Молодые листья вымыть, подсушить, измельчить. На 1 кг зелени добавить 150 г соли. Перемешать. Хранить в холодильнике и использовать как дополнение к супам, запеканкам, омлетам.

◆ **Вино из одуванчиков.** Корзинки одуванчиков (литровая банка) залить 3,5 литра кипятка и оставить на сутки. После этого отжать, процедить сырье. В полученный настой добавить 2 г лимонной кислоты. Сварить сироп из 0,5 л воды и 1 килограмма сахара. Вылить в процеженный отвар и туда же добавить 10 шт. изюма. В теплом месте держать 1–2 суток. Должно начаться брожение. После этого перелить в удобную посуду, в которую не проникает воздух извне, а будет выходить углекислый газ. Для этого можно надеть на бутыль резиновую перчатку, воздушный шар или сделать водяной затвор (газоотводную трубочку из емкости с вином поместить в другую емкость с водой). Приблизительно через месяц брожение прекратится (раствор посветлеет и станет прозрачным). Необходимо аккуратно, не поднимая осадка, через трубочку слить готовое вино. Выход – около 4-х литров.

◆ **«Кофе» из одуванчика.** Чистые корни подсушить на воздухе или в сушилке, поджарить в духовке до побурения и измельчить в кофемолке. Заваривать, как натуральный кофе.



ТАКАЯ РАЗНАЯ ПОЛЫНЬ
Полынь (Artemisia). Сем. Астровые

Полынь горчит зелеными цветами,
Таких цветов нет в вазе или раме,
Таких цветов не дарят, не приносят,
Да и сама полынь о том не просит.
Но горький аромат куда-то манит,
Сухой цветок, как талисман в кармане...
А розы восхищают и дурманят,
Их пестрые шары куда то манят...
А хризантема кажется звездю,
А орхидея – раковкой морскою.
Они сияют, маяки в пустыне,
Но дух свободы – это дух полыни.

Антон Деникин



Многолетние растения с высокими (0,5–2 м) стеблями, с резными или цельными листьями, опушенные полностью или частично; или голые, с мелкими желтоватыми соцветиями-корзинками, образующими метельчатые соцветия. Растения имеют характерный аромат.

«Горький, как **Полынь**!..». Этот штамп на слуху, а дальше, после паузы, вспоминаются другие слова: полынь-полон, горечь-печаль, утрата-тоска... Этот ассоциативный ряд дошел до нас из древнейших трактатов о полыни.

Вдали от человека и рядом с ним – едва ли не повсюду можно встретить удивительное растение полынь. На Земле, в Северном полушарии, насчитывают до 400 видов полыни, в Крыму же их 15. Открытые пространства разных ландшафтов – от сухих каменистых склонов, лесных полян до высокогорных плато и солонцеватых лугов – вот родина полыни.

Какие они разные! Невысокие (от 3 см) травы и высокие (до 2 м) полукустарники, у которых узкие или широкие, цельные или резные листья. При этом они почти всегда, частично или полностью, опушены, из-за чего выглядят серыми, серебристыми и даже пушисто-войлочными. Благодаря этим тончайшим волоскам полынь может расти на малоплодородных и безводных почвах, под палящим солнцем и пронизывающим ветром.

Непросто рассказать обо всех видах полыни – их много, они разные, и свойства их далеко не всегда изучены. Интерес же к ним растет – не только утилитарный, но и эстетический – резные листья и светло-серые стебли разных видов и сортов полыни становятся украшениями цветников.

Латинское название полыни Artemisia созвучно имени греческой богини Артемиды – покровительницы всего живого на Земле. Согласно мифу, Артемида открыла лечебные свойства полыни, в том числе как «женской» травы. В истории существует и факт: Артемизией звали царицу Карии. Овдовев, она построила в Галикарнасе в IV в. до н.э. одно из семи чудес света – огромную гробницу, «мавзолеум» (после большие надгробные памятники стали называться мавзолеями). Этим сооружением царица почтила память своего супруга Мавзола. Кроме этого, Артемизия прославилась и тем, что знала толк в целебных травах, которыми врачевала, и, по свидетельству Плиния, вылечила себя полынью. Силой полыни пользовались не только греческие, но и персидские, египетские китайские, римские врачеватели.

Любопытно и то, что слово artemis можно перевести с греческого как «только то, что полезно для здоровья», проще говоря – трава здоровья. В средневековой поэме «О свойствах трав» Одо из Мена называет полынь *«матерью многочисленных трав»* из-за едва ли не универсального оздоровительного действия на организм, но только при соблюдении пропорций, иначе последует отравление. *«Все есть яд, и все есть лекарство. Одна только доза делает вещество или ядом, или лекарством»* – эта знаменитая фраза средневекового врача Парацельса будет актуальной всегда, в том числе и по отношению к полыни. Например, эффективным ядом является полынь для гельминтов, поэтому у славян ее называли «глистник», а у англичан – **wormwood** (от worm – червяк, глист). При этом полынь в народе называли **нехворощь,** ибо отвары растения помогали при многих недомоганиях: желудочно-кишечных, женских, от «всякой болезни мочевых путей», при простуде, ревматизме, эпилепсии, неврастении, в лечении алкоголизма, ожирения, настои использовали как полоскание при зубной боли и для укрепления волос... Полынными мазями лечили нарывы и обмороженные места. Полынью окуривали помещения, кухонную посуду, заразных больных, перекладывали одежду для сохранения от моли.

Чаще других, говоря о лечебных свойствах полыни, имели в виду широко распространенную **Полынь горькую – Artemisia absinthium**. Видовой эпитет *absinthium* в переводе с греческого обозначает «без удовольствия», т.к. лекарства из полыни очень горькие. Горечь в снадобьях чувствуется даже при разведении 1:10000, и уж точно ложка полыни сделает горькой бочку меда. Горький вкус траве полыни придают особые органические вещества – горькие гликозиды, и именно они в немалой степени обеспечивают целебное воздействие на организм. И еще латинизированное слово *absinthium* в переносном смысле означает горечь обиды, поражения, утраченной любви. На Руси полынь называли «вдовьей травой»

Не менее горькой полыни известна **Полынь-чернобыльник** (она же **Полынь обыкновенная), A. vulgaris,** схожая с первой лечебными возможностями, но при этом практически не горькая. Имя же «чернобыльник» связано с тем, что высокорослые стебли растения на зиму остаются стоять сухими, почти черными, тоскливо наклоненными, торчащими из снега палками – «быльем». Отличить две полыни друг от друга просто – не только по вкусу, но и по цвету листьев сверху: у **обыкновенной** они зеленые, а у **горькой** – серебристые.

Русское название «полынь» произошло от славянского слова «полети» – гореть, возможно, из-за очень горького вкуса, от которого во рту все «горит».

Представители оккультного мира верили в сверхъестественные свойства полыни и не забывали добавлять ее при изготовлении зелья, амулетов, а ароматный дым тлеющей травы использовали при проведении магических обрядов, считая, что полынь отгоняет злых духов, оберегает от порчи и сглаза. Вот и получается, что во всем хороша полынь-трава, и тем не менее худая слава догнала ее. Вот, например, история с абсентом.

Абсент (фр. absinthe – полынь) – алкогольный напиток, в основе которого используется полынь, а для уравновешивания вкуса – анис, мелисса, фенхель, мята и другие травы. Появился абсент в Швейцарии: в 1792 году французский врач Пьер Ординьер узнал от одной знахарки рецепт лечебного напитка «от всех болезней» – полынной настойки (абсента) и... наладил ее производство. Бутылочки запоминались – в них мерцала зеленая жидкость, а на этикетке была изображена дама, соблазняющая мужчину. Название напитка было соответствующее – «Зеленая фея» («La Fee Verte»). Абсент становился популярным, слава напитка ширилась и особенно расцвела во время колониальных войн в Северной Африке – там им успешно лечили малярию и кишечные инфекции, которых в тех краях было в изобилии. Возможно, что хорошее самочувствие из-за регулярного приема абсента позволило французам покорить немалые африканские территории и впоследствии еще более усилило интерес к напитку. К середине XIX в. мода на абсент перешагнула границы Франции, Европы и добралась до

США. Особенно пристрастилась к употреблению абсента богема, нередко нуждающаяся в стимуляторах воображения и сил. История европейского искусства середины XIX в. в немалой степени связана с употреблением абсента. Однако оказалось, что напиток не только стимулировал воображение, но и вызывал зависимость, похожую на наркотическую.

В 60-х годах XIX в. европейские врачи стали сталкиваться с последствиями разрушения психики из-за чрезмерного употребления абсента: общим возбуждением, галлюцинациями, агрессией, паранойями, распущенностью. Это состояние назвали «абстентизмом», решив, что виновник всех проблем – туйон, вещество, извлекаемое из полыни. Французы называли абсент *«безумием в бутылке» (фр. la folie en bouteille).* В обществе росло напряжение из-за массового алкоголизма и резкого ухудшения здоровья молодого поколения. Опасения стали столь велики, что одна за другой европейские страны (кроме Великобритании) причислили абсент к наркотикам, и к 1915 году производство абсента прекратилось. Но память о нем жила. Спустя десятилетия, в середине 80-х годов, одна за другой страны Европы стали возрождать производство абсента, и ныне он легально продается во всем в мире. Сегодня на мировом рынке существуют многие виды абсента, с разным содержанием туйона и без него, и всевозможными, в т.ч. искусственными составляющими.

Полынь же остается важным компонентом не только абсента, но и других популярных напитков: ликеров «Шартрез», «Бенедиктин» и вермутов (нем. wermut – полынь) – ароматизированных травами и фруктами вин. В них, несмотря на разную рецептуру, присутствует специфичная полынная горчинка, гармонизирующая вкус.

Однако далеко не все полыни горькие на вкус – среди представителей рода есть и совсем не горькие, например **Полынь эстрагонная** (она же **Эстрагон, Тархун**). Она не похожа на своих сестер – лишена сероватой опушенности, с изящными удлиненными листьями, с тонким ароматом – полынь эстрагон является желанной пряностью многих видов мировой кухни.

В пищу же можно использовать не только **Тархун,** но и **Полынь обыкновенную.**

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

◆ **Мясо маринованное** с полынью. В 0,5 л маринада (сухое вино, растительное масло, лук) поместить мешочек с сухой полынью (1 ст. л.), добавить мясо (500 г), мариновать 3–5 часов.

◆ **Порошок из полыни**. Высушенную на воздухе траву измельчить и просеять. Использовать для добавления в салаты и жаркое.

◆ **Напиток**. Сушеную траву полыни (5 г) отварить в одном стакане воды и охладить. Процедить отвар, растворить в нем мед (25 г), добавить сок клюквы (25 г) и долить кипяток, доведя объем до 1 л. Остудить.

◆ **Настойка полынная**. Добавить в водку (1л) сушеную траву полыни (5 г) и настаивать две недели. Процедить, добавить сахарный сироп (20 г на 1 ст. л воды)

Блюда из полыни эстрагон (зелень не кипятить!)

◆ **Летний суп.** Мелко порезанный лук обжарить до мягкости на растительном масле. Залить кипятком, всыпать горсть промытого риса и варить до готовности. Яйца взбить с йогуртом (кефиром) и добавить в суп, туда же – горсть тархуна. Продолжить нагревание и выключить, не доводя до кипения!

◆ **Масло с эстрагоном.** К размягченному маслу добавить лимонный сок и горсть мелко порезанной зелени. Охладить. Использовать для бутербродов.

◆ **Напиток «Тархун»**. Большой пучок эстрагона, сахар – 3–5 ст. л, сок – 0,5–1 лимон, вода – 2 л. Залить кипятком порезанный эстрагон, охладить, добавить лимонный сок и сахарный сироп.

◆ **Суккоташ (индейская кухня).** Картофель – 800 г., перец болгарский – 3 шт., консервированная кукуруза – 1 баночка. Обжарить ломтики картофеля на растительном масле до золотистого цвета, добавить кусочки перца и продолжать жарить 2–3 мин., добавить кукурузу и 2–3 ложки жидкости из банки, тушить 5–7 мин. Заправить лимонным соком. Горячее блюдо обильно посыпать эстрагоном.

ПАСТУШЬЯ СУМКА – НЕПРИМЕТНАЯ СКРОМНИЦА

Пастушья сумка (Capsella bursa-pastoris)
Сем. Капустные

Внимательно вглядись:
Цветы «пастушьей сумки»
Увидишь под плетнем!
Мацуо Басе

Однолетнее травянистое растение с прямым стеблем. Прикорневые листья сидячие, выемчато-зубчатые, большей частью собраны в розетку. Стеблевые листья немногочисленные. Цветки мелкие, белые, собраны в длинную кисть на верхушке стебля. Плод обратнотреугольной формы, сильно сплюснутый со стороны шва, с сердцевидной выемкой наверху.

На полях, сорных местах по всему Крыму всегда можно увидеть эти неприметные растения. Только присмотревшись к тоненьким стебелькам и простым белым цветочкам, замечаешь, что у растения есть своя гармония и красоту его еще нужно суметь рассмотреть. Самая характерная черта у **Пастушьей**

сумки – плоды. Кому-то они напоминают шляпу-треуголку, кому-то – балалайку, а кому-то – незатейливую сумку пастуха. Отсюда и латинское название рода **Capsella** – ящичек, ларчик.



В травянистой части растения масса биологически активных веществ (например, витамина С больше, чем в лимоне, а каротина больше, чем в моркови), делающих растение востребованным при лечении множества болезней: мочекаменной, заболеваний сердца и сосудов, в гинекологии. Доказаны кровоочистительное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, противолихорадочное действия травы пастушьей сумки.

Пастушья сумка относится к сем. Капустные, среди представителей которого много съедобных растений: хрен, горчица, капуста, редис, редька и др. Всех их объединяет наличие во вкусе особых горчичных масел, придающих пикантную остроту. Не исключение и пастушья сумка, трава которой издавна используется человеком в пищу.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

◆ **Салаты**. 1. Горсть молодой зелени пастушьей сумки смешать с горстью измельченных орехов. Заправить простоквашей или несладким йогуртом.

2. Зелень разных диких трав (крапивы, щавеля, одуванчика) смешать с измельченными корнями цикория (можно и без него). Посолить, добавить горчицу, яблочный уксус по вкусу. Заправить маслом или сметаной.

◆ **Суп**. В мясном или овощном бульоне сварить картофель, добавить обжаренную с луком и морковью зелень пастушьей сумки. Довести до готовности. Заправить вареным яйцом и сметаной.

◆ **Паста.** Молодую зелень измельчить в блендере (мясорубке), добавить зелень сельдерея, сливочное масло (1:0,5:1), по вкусу горчицу и красный перец. Использовать для бутербродов.

◆ **Пюре**. Молодую зелень измельчить в блендере, добавить соль, перец. Хорошо хранится в холодильнике. Использовать для заправки супов, а в смеси с вареными яйцами или рисом – как начинку для пирогов.

◆ **Порошок**. В молотые сухие листья (1 стакан) добавить чайную ложку острого красного перца. Использовать для заправки первых блюд.

ЯРУТКА – НЕ МАЛЮТКА!

Ярутка полевая (Thlaspi arvense). Сем. Капустные

Монетки вдоль дорог, на пашне, в огороде
Растут с весны до осени. Тихонечко звенят.
Трава всегда подручная. Сорняк в своей природе,
Растет поближе к людям – лекарство и салат!

Н. Маслова

Стебель прямостоячий, высотой 20–50 см. Нижние листья в прикорневой розетке черешковые, продолговато-овальные, стеблевые – сидячие, продолговатые, стреловидно-зубчатые. Мелкие белые цветки собраны в рыхлую кисть. Стручок округло-яйцевидный, диаметром 12–18 мм.

На обочинах дорог, полях, садовых участках, пустырях скромную **Ярутку** легко найти и... не найти. Ведь глаза тут же ищут другие краски – настолько внешне неказиста ярутка. Она всегда там, где ее подружка – пастушья сумка, но в отличие от нее плоды ярутки (стручочки) округлые, а не треугольные. За форму плодов ярутку в народе называют **копеечником, денежником**. А вот за ее силу – **любовная трава.**



Издавна подмечена сила ярутки в лечении импотенции у мужчин и в ускорении и активизации менструального цикла у женщин. Несмотря на то, что жалует ярутку только народная медицина, спектр действия активных веществ удивляет – от лечения сифилиса, воспалений яичников, рака матки, выведения токсических веществ с потом, при стенокардии, желтухе, снижении кислотности желудочного сока. Сок ярутки заживляет раны, язвы, изгоняет глистов и удаляет бородавки! И это еще не все... Но для беременных женщин настой опасен, т.к. обладает абортивным действием.

Употреблять же ярутку в пищу можно всем – будет несомненная польза. Помимо множества витаминов, в ярутке немало горчичных масел, и поэтому вкус зелени острый. В этом ее пикантность.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

◆ **Салат**: отварные картофель и морковь смешать с зеленью ярутки. Заправить сметаной, йогуртом или майонезом.

◆ **Икра**. Ярутку, морковь и крапиву (1:1:0,5) тушить в сметане с добавлением растительного масла. По окончании заправить горчицей, уксусом и солью.

◆ **Пюре.** Молодую зелень (1 кг) измельчить в мясорубке (блендере) с солью (50 г). Хранить в холодильнике. Добавлять в супы. Можно использовать как гарнир к рыбным и мясным блюдам.

ХВОЩ – ХВОСТ НЕУЖЕЛИ?

Хвощ (Equisetum). Сем. Хвощовые

Хлещет, хлещет дождь,
Скрылся волк под хвощ.
Хвост под хвощем,
А сам под дождем.
(Трудноговорка) Василь Витка



Многолетние травянистые растения с развитым корневищем и членистыми побегами. Хвощ полевой имеет высоту до 40 см, длинные междоузлия и ярко-зеленую окраску ребристых стеблей. Хвощ большой имеет высоту до 80 см, короткие междоузлия, слабо-зеленую окраску гладких стеблей.



Как только не называет народ Хвощ – **пестики, полевая сосенка, земляные шишки, ельник болотный, хвост конский, столбец болотный.** И каждое из этих имен подчеркивает какую-либо особенность внешности растения. Латинское название рода **Equisetum** происходит от слов equus – «лошадь» и saeta – «грива, щетина», потому что растение напоминает щетку. Да и русское слово «хвощ» – искаженное от «хвост».

Хвощи – многолетние растения, предпочитающие влажные, тенистые овраги, приречные пески, пойменные луга. Растения имеют четко выраженное членистое строение тела, что говорит об эволюционной древности этой группы. В каменноугольный период мезозойской эры (240–300 млн лет назад) хвощи и родственные им плауны были основными растениями на Земле, имели древовидный облик, достигая 20 метров в высоту. Из их отмерших частей образовались современные месторождения угля. Нынешние хвощи, как правило, невысокие травянистые растения, распространенные во влажных и теплых регионах земного шара. В Крыму насчитывается шесть видов, два из которых – **Хвощ полевой и Хвощ большой** встречаются чаще других.

У всех представителей этого рода есть два бесполых поколения – спороносное (образующее споры – особые клетки, необходимые для размножения) и вегетативное (зеленые растения без органов размножения). У одних хвощей оба поколения вырастают одновременно и имеют зеленый цвет. И только у большого и полевого хвоща спороносные побеги розовато-бурого цвета, с булавовидным навершием, и появляются они ранней весной, а зеленые (вегетативные) – к лету. Зеленые побеги на ощупь весьма жесткие, т.к. ткани содержат соединения кремния. Бурые – мягкие. Из них, по мере созревания, высыпаются мелкие споры, дающие начало половым поколениям – заросткам, из которых формируются молодые растения. Одинаково хорошо хвощи размножаются и вегетативно – за счет развития почек корневища. Для того чтобы обеспечить фор-

мирование спороносных побегов, на корневищах хвощей имеются вздутия с запасом питательных веществ.

Хвощи имеют многостороннее терапевтическое воздействие: мочегонное, кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее действия. Древнеримский энциклопедист Плиний писал: «*Природа этого растения так удивительна, что одно его прикосновение останавливает кровотечение*». Лекарственным сырьем являются летние зеленые побеги, отварами из которых лечат атеросклероз, туберкулез, ревматизм, диабет... При этом мало известна пищевая ценность хвоща. В пищу используют только весенние бурые побеги («пестики») и клубеньки на корневищах.

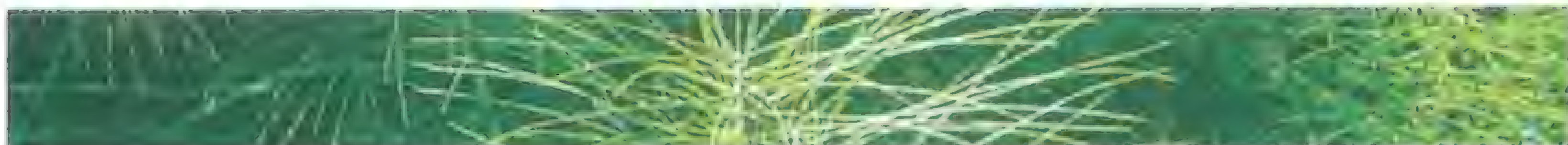
ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

◆ **Тушеный хвощ.** Отобранные и промытые «пестики» приварить, обвалять в сухарях, посолить, залить сметаной (60 г) и потушить на сковороде.

◆ **Биточки из хвоща**. Побеги («пестики») измельчить и перемешать с вязкой манной кашей, сваренной на молоке. Добавить яйцо, обвалять в сухарях и пожарить.

Весенние побеги можно использовать как начинку для пирожков, наполнитель к омлету, запеканкам.

◆ **Чай из хвоща.** Измельченную сушеную траву (2 ч. л.) залить стаканом кипятка. Настоять ночь. Выпивать в течение дня по нескольку глотков. Такой же настой можно принимать после еды до трех чашек в день. Этот чай дарит здоровье, долголетие и прекрасное самочувствие!



ЧАБРЕЦ – БОГОРОДСКАЯ ТРАВКА
Чабрец (Thymus). Сем. Яснотковые

Степь, овеянная чабрецом,
Заполнила легкие,
И как волна, лиловым цветом,
Накрыла с головой,
Не оставляя малейшего шанса.
Я захлебнулся, утонул и умер,
Растворяясь в высоком небе.
Воздух, густой воздух,
Хоть режь ножом,
Разлился через холмы,
Заполняя овраги,
И там, где уже явно
Чувствовалась близость моря,
Легкой дымкой уходил вверх,
Искажая действительность
Далекого полуострова –
Казантип – вот он, напротив,
Обдуваемый легким бризом.
А залив, живое золото,
Сверкая в красках высокого
солнца,
Так близко, так манит,
Что желание не оставляет
сомнения –
На море! Давай на море!

Сергей Софер



Полукустарнички (до 15 см) с лежачими или восходящими одревесневающими стеблями. Листья цельные, мелкие, реснитчатые, супротивно расположенные. Цветоносные побеги – приподнимающиеся или прямостоячие. Цветки мелкие, лиловые, розовые, белые, собранные в головчатые соцветия.

Если есть запах у крымского лета, лета в горах, то это запах **Чабреца**! У-мо-по-мра-чи-тель-ный, когда *«дыхание становится наслаждением»*, как писал Константин Паустовский об этом аромате.

Латинское родовое название **Thymus** происходит от греческого *thymiama* (фимиам, благовонное курение). Это действо греки посвящали Афродите и воскуряли в храмах богини.

Первое письменное упоминание о тимьяне относится к третьему тысячелетию до н. э. – древние шумеры применяли его как антисептическое средство, а древние египтяне – как один из компонентов в непростом процессе бальзамирования. Тогда же считалось, что тимьян придает мужество, и римские воины перед битвой принимали ванны с тимьяном, а шотландские горцы с той же целью пили чай с этой ароматной травой. Европейские маги и колдуны, славянские знахари наделяли чабрец свойствами защищать от порчи, злых духов и прочей нечисти. Его зашивали в ладанки, использовали в любовной магии. В России по сей день чабрец называют **богородской травкою**. В обычае было в день Успения Богородицы пучками этой ароматной травы украшать иконы.

Сотни видов чабреца растут почти по всей Евразии, в Северной Африке, на Канарских островах и даже в Гренландии. В Крыму – около 15 видов, встречающихся и часто, и довольно редко, между собой весьма похожих, при этом отличающихся оттенками запаха (особенный, редкий – **Чабрец Дзевановского** – с выраженным лимонным очарованием). Несмотря на небольшие размеры полукустарничка, тимьяны относительные долгожители, нередко их возраст достигает 30 лет.

Всегда ценились целительные свойства чабреца: и в древности его считали едва ли не панацеей, а современные специалисты рекомендуют его как потогонное и мочегонное, противосудорожное и успокаивающее средство, для лечения невралгии, при спазмах ЖКТ, коклюше, глистных инвазиях... Давным-давно на Руси, оценивая чабрец как лечебное растение, говорили о нем: «*Дороже есть злата драгого и пристоит ко всем недугам*».

Одно из важнейших действующих веществ тимьяна – тимол, который оказывает благотворное действие на организм, проявляющееся также и в том, что «*чабрец помогает раскрыться неуверенным в себе, чувствительным, нервным натурам; восстанавливает силы и пробуждает эмоции...*», как утверждает аннотация одного косметического средства.

Ну, а еще чабрец – превосходная пряность. Поскольку вкус у него ярко выраженный, то кладут тимьян в кушанья весьма умеренно, чтобы только подчеркнуть пикантность. При этом длительное нагревание лишь раскрывает вкус тимьяна, поэтому его добавляют в начале приготовления. Особенно гармонично сочетание этой травы с блюдами из картофеля, фасоли, чечевицы, гороха, свинины, телятины, рыбы. Чаи же с богородской травою – превосходны и неповторимы.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Окорок с тимьяном в сухарях:** 2 кг окорока, 500 г ржаного хлеба, 2 ст. л. сушеного чабреца, 1 ст. л. соли, оливковое масло.

Смесь для маринования мяса: растереть в ступке или перемолоть в мельнице соль и чабрец, добавить столько масла, чтобы получилась кашица. Очищенный от излишков жира окорок натереть этой смесью и оставить на несколько часов.

Ржаной хлеб подсушить в духовке и перемолоть в крошку. Сухарями тщательно обвалять окорок. Запекать в духовке до готовности (при прокалывании мяса должен выделяться прозрачный сок). Сухари перед подачей можно стряхнуть.

- **Напиток из калины и чабреца**: калина – 500 г, чабрец – 50 г, мед – 150 г, вода – 3 л.

Ягоды калины раздавить, залить кипятком, настоять, процедить. То же самое проделать с чабрецом. Два настоя соединить вместе. Добавить по вкусу мед.

- **Фокачча (итальянский хлеб) с пряными травами:** мука – 2,5 ст., сыворотка или вода – 1 ст., сухие дрожжи – 1 ч. л., соль – 1 ч. л., сахара 3 ст., растительного масла 1 ст. л, горсть маслин, фенхель, чабрец, розмарин, чеснок (1 зубчик), кунжут. Замесить тесто из теплой воды, дрожжей, соли, сахара и половины муки, оставить в теплом месте. Через 30 мин. добавить растительное масло и оставшуюся муку и вымесить тесто. Оно должно быть не крутым, нежным, не липким. Добавить траву, чеснок, маслины. Сформировать две лепешки, поместить в подходящую форму и дать постоять минут 20. После этого выпекать 30 минут при 180 градусах. Это очень вкусный хлеб!

ОЧИТОК ВИДНЫЙ = СЕДУМ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ = ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА

Очиток видный (Sedum spectabile)

Сем. Толстянковые

Очиток – желанный гость!

Неоспоримый факт

Многолетнее суккулентное травянистое растение высотой до 60 см. Корневище короткое, с утолщенными корнями. Стебли густооблиственные, толстые, сочные, прямые. Листья плоские, округлые или овальные, сидячие, с сизым налетом, мясистые. Соцветие широкое, щитковидно-метельчатое, густое, диаметром 5–10 см.

На каменистых или глинистых склонах большей части земного шара можно встретить **Очитки** – миниатюрные многолетние растения с толстыми, наполненными влагой листьями и стеблями. Они всегда там, где мало почвы и много солнца. Их поверхностные корни рады капелькам росы, и этого хватает не только чтобы покрывать щебнистые склоны желто-красновато-зелеными ковриками, но и чтобы цвести крошечными цветочками-звездочками. Их тела всегда прижаты друг к другу и словно сидят на земле. Возможно,



именно поэтому латинское название рода *Sedum* – возможно, от слова *sedare* – «сидеть».

В дикой природе чаще можно встретить очитки-малютки. Но среди них есть и гиганты – **Очиток большой**, распространенный в умеренном поясе Европы, и **Очиток видный** (родом из Китая, Японии), ставший чрезвычайно популярным на приусадебных участках. Растение декоративно все время вегетации – сначала своими сочными резными листьями и многочисленными побегами, затем, в пору цветения, радует розовой пеной цветков, и потом, когда наступают холода, – крепкие сухие стебли, шурша на ветру, напоминают о красках лета.

Фармакологические свойства **Очитка видного,** возможно, не изучались, а вот ближайший родственник – **Очиток большой** (их даже нередко путают) – используется не только в народной, но и в официальной медицине. Доказано его действие как биогенного стимулятора с выраженным общетонизирующим и противовоспалительным действием для всех систем организма. Препаратами очитка лечат глаза, полость рта, болезни сердца, желудка, легких и бронхов, женской половой системы, кожи, костей... Аптечный биогенный стимулятор «Биосед» (водный экстракт очитка) используют для лечения, профилактики и повышения репродуктивных возможностей в ветеринарии, животноводстве и птицеводстве. Очиток с удовольствием едят многие животные, а люди нередко и не догадываются, что сочные листья седума приятны на вкус и весьма полезны. Для людей не только эти два вида, но и некоторые другие (например, **Очиток краснеющий**) вполне годятся в пищу.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

◆ **Порошок из листьев**. Высушенные и измельченные листья хороши в качестве витаминной приправы для мясных, рыбных блюд, супов, борщей.

◆ **Салат из очитка.** Горсть молодых листьев бланшировать в воде до 2 минут. Посечь, добавить зеленый лук, яйцо (помидоры, огурцы, грибы – в разных сочетаниях), заправить сметаной.

◆ **Супы, щи**. В любой бульон с пассированными овощами добавить нарезанные листья очитка, свежие помидоры. Заправить взбитым яйцом со сметаной.

◆ **Начинка для пирогов.** К бланшированным листьям добавить пассерованные лук и морковь, сваренное вкрутую яйцо. Этот фарш можно также подмешивать к котлетному мясному фаршу.

◆ **Гарнир**. Бланшированные или свежие листья добавить к любому овощному гарниру.

◆ **Оладьи морковные**. К натертой моркови добавить листья очитка, яйца, соль, муку. Смешать, дать постоять, пожарить. Подавать со сметаной.

◆ **Квашеный очиток**. На 1 кг зеленой массы 50 г соли. Листья пересыпать солью, поставить под гнет на 2–3 дня в теплое место, а затем перенести в холодное. Использовать для супов, гарниров.

МАНЖЕТКА-РОСНИЦА
(Манжетка Alchemilla). Сем. Розоцветные

Знойный день. Роса ушла с травы.
Но в середине листиков манжетки
Еще искрятся капельки воды.
И в отраженье их
Деревья, солнце, травы.
Нагнувшись вниз, увидишь ты
Себя, а позади – зеленые дубравы...

Юлия Лучникова

Многолетние приземистые растения с округлыми, по краю зубчатыми листьями. Листовая пластинка выглядит слегка гофрированной, с углублением в центре. Цветки невзрачные, желтоватые, без лепестков, собраны в соцветия-клубочки, едва возвышающиеся на тоненьких цветоносах.

Если рано утром, до высыхания росы, выйти на лесную поляну и присмотреться к растениям, то без труда можно отыскать **Манжетку.** Ее удивительные, круглые, чуть гофрированные листья заканчиваются мелкими зубчиками, и на каждом дрожит капелька росы, образуя сверкающую кайму. В центре листа, в углублении –



самые крупные, мерцающие капли, напоминающие бриллианты. Английский садовник Боулз, описывая красоту листьев манжетки, отмечает, что *«капли дождя и росы задерживаются на них и дрожат, как крупинки живого серебра».*

Именно за эту способность удерживать капельки росы на шероховатых листьях манжетку называют росницей. Есть у нее немало других народных имен: Богова слезка, грудная трава, гарник, лапышка, родимая, межперстница и еще около двух десятков ласковых имен, отражающих особенности строения и использования растения. Например, употребление манжетки в качестве любовного зелья дало название приворот. Удивительно назвали манжетку англичане – Lad's mantle – мантия леди, похожее имя ей дали немцы – **Frauenmantel** – дамская накидка, русское название – манжетка, потому что форма листа напоминает старинные кружевные манжеты.

Родовое латинское название *Alchemilla* образовано от арабского alkimia («алхимия»). Манжетку называли «травой алхимиков», потому что они считали воду, собирающуюся на листьях, чудодейственной и использовали для получения «философского камня» и различных эликсиров.

Манжеток насчитывается на Земле около 300 видов, только в Крыму их – более 21 (в т. ч. 20(!) эндемиков Горного Крыма). Особенностью рода является чрезвычайная генетическая близость растений, плюс к этому – внешняя изменчивость летних и осенних форм у одних и тех же видов. Так или иначе, многочисленные манжетки минимально отличаются друг от друга, и определять их проблематично. Возможно, это следствие удивительного процесса,

не так часто встречающегося у растений, – апомиксиса, то есть девственного развития. Это явление происходит потому, что пыльца, содержащая мужские половые клетки, у многих видов просто не созревает, а значит, не может быть оплодотворения. Поэтому апомиксис – развитие зародыша из неоплодотворенной яйцеклетки, находящейся в пестике, – один из шансов выживания, приводящий к сглаживанию признаков, возникающих в результате полноценного полового размножения. Другой шанс – вегетативное размножение корневищем. Оба способа приводят к тому, что приобретенные в течение жизни признаки каждого отдельного растения обязательно передадутся потомству. Безусловно, размножение семенами в случае нормального опылениия тоже возможно и приводит к рекомбинации признаков родителей, а значит – к разнообразию.

Манжетки давно стали любимицами в садах. Пышные соцветия невзрачных желтоватых цветков лишь подчеркивают красоту листьев – больших и маленьких, опушенных и не очень, узорных и гладких и всегда со сверкающими капельками росы по утрам. Люди всегда ценили манжетки и по-разному их использовали.

- В готическом и в других стилях архитектуры и живописи по сей день лист манжетки используется как элемент орнамента.
- Удивительное лечебное воздействие: во-первых, манжетка считается «женской» травой, так как содержит в себе необходимые слабому полу фитогормоны и лечит, соответственно, некоторые женские болезни; во-вторых, ее используют для лечения ряда обменных заболеваний; в-третьих, доказано ее ранозаживляющее действие, поэтому кашицу из листьев можно прикладывать к ранам и местам укуса насекомых; а еще есть и в-четвертых, и в-пятых, и...
- Из листьев и корней можно получить красители для ткани, окрашивающие в желтый и тускло-зеленый цвета. Для извлечения краски 50 г корней кипятят 20 минут в 100 г воды, процеживают и выпаривают до густоты.
- Наконец, манжетка и вкусна, и полезна! Листья и молодые побеги растения содержат множество витаминов и биологически активных веществ; они съедобны и в сыром виде (как составная часть первых и вторых блюд), так и могут заготавливаться впрок (сушение, соление).

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Мачанка с манжеткой (белорусская кухня).** Свиные ребра с мясом обжарить до образования корочки, выложить в кастрюлю, залить водой и тушить до готовности. В конце приготовления добавить горсть нарезанных листьев манжетки, лавровый лист, перец, сметанный соус с луком и выдержать в духовке 10–15 мин. Подавать с блинами или отварным картофелем. Для приготовления сметанного соуса с луком пшеничную муку (2 столовые ложки) слегка поджарить, развести горячей водой (бульоном), добавить пассерованный лук, сметану, соль, перемешать и варить на слабом огне 5–10 минут.

РОГОЗ – НЕ КАМЫШ!
Рогоз (Typha). Сем. Рогозовые

Рос на озере рогоз,
всех соседей перерос,
все его, конечно, знали,
но неверно называли.
Ю. Насимович



Многолетники мелководий с толстыми, ползучими корневищами. Стебель простой, без узлов. Листья двухрядные, собранные при основании стебля, сидячие, продолговато-линейные, цельнокрайние.

Края озер, речные заводи мелководья – приют для **Рогоза.** Он – самое распространенное водное растение в Европе. Из семи видов, описанных в Крыму, два – **Рогоз узколистный и Рогоз широколистный** – самые распространенные. Нет человека, который бы не обращал внимания на их живописные, высокие, плотные заросли с плотными черно-бурыми початками на вершинах стеблей. Цвет этих своеобразных початков-соцветий и дал латинское название роду **Typha**, от греческого слова «*typhos*» – дым, так как они похожи на обгоревшие головешки. Нередко одни люди называют рогоз тростником, другие – камышом, но он – ни то и ни другое. Все эти растения даже не родственники, а сближает их только среда обитания – прибрежье водоемов.

Наиболее декоративен рогоз летом, в период цветения. Мягкобархатистые соцветия, венчающие стебель, состоят из двух типов

цветков: внизу – более темные, плотные женские, а вверху – светлые, рыхлые мужские. Потоки воздуха раскачивают стройные стебли, и пыльца, влекомая ветром, уносится к женским цветкам. Созревающие после опыления семена, снабженные пушистыми хохолками, ветром и водой унесутся вдаль и дадут начало новым растениям. Но размножаться рогоз, как это часто бывает, может и вегетативно – на толстом, длинном корневище множество почек, постоянно дающих начало молодым побегам. Корневище (подземный/подводный стебель) настолько мощное, крепкое, что есть точка зрения, что название «рогоз» происходит от корня *«рог».* Эти корневища не дают размываться берегам водоемов, и вода благодаря этому становится чище. В зарослях рогоза гнездятся птицы, нерестятся рыбы, выводятся насекомые. Он очень хорош на своем месте.

Люди давно присмотрелись к рогозу и всячески его используют. Пух семян («рогозовый пух») когда-то был очень востребован – его подмешивали в кроличью шерсть, а затем изготавливали фетровые шляпы, наполняли им подушки, стегали одеяла. Из прочных листьев плели корзины, циновки, ими конопатили бочки. В народной медицине по сей день используют отвары корневищ растения в лечении гастритов, дизентерии. Рогоз обладает бактерицидным, антисептическим и ранозаживляющим действием, поэтому измельченные листья растения прикладывают к ранам и нарывам, а еще отвар из них пьют при сахарном диабете.

Но интересно, что издавна рогоз еще и пищевое растение. О его съедобности писал еще «отец ботаники» Теофраст в III веке до н.э. Используют как молодые корневища рогоза (в них содержится много крахмала), так и нежные основания побегов. Из рогоза готовят разнообразные блюда – части растения варят, жарят, запекают, сушат.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

◆ **Мука из корневищ.** Высушить до ломкости тонкие (до 1 см в толщину) ломтики очищенных корневищ. Измельчить, просеять. Муку смешивать с пшеничной или ржаной и печь хлеб, бисквит, оладьи, блины. Можно варить каши, кисели.

◆ **Напиток «фальшивый кофе».** Муку из корневищ залить горячей водой, медленно довести до кипения. Дать немного настояться.

◆ **Сырой рогоз.** Основания погруженных в воду побегов очистить от оснований листьев, пока не останется белая нежная сердцевина (5–10 см). Она вкусна, питательна и по вкусу напоминает огурцы.

◆ **Суп из рогоза.** Молодые корневища и побеги очистить. Корневища можно недолго вымочить в уксусе. Подготовленные части растения сварить до готовности, добавить обжаренные морковь и лук. Измельчить в пюре. Заправить сметаной.

◆ **Пюре из рогоза.** Сырые побеги и корневища пропустить через мясорубку, добавить хрен, соль, уксус и оставить на сутки в холодильнике. Использовать как приправу к вторым блюдам.

ДИВО-СИЛ – ДЕВЯСИЛ

Девясил высокий (Inula helenium). Сем. Астровые



Большое (до 1–2 м в высоту) растение, с прямостоячим, бороздчатым стеблем, опушенным короткими густыми белыми волосками. Листья крупные, до 40 см в длину, снизу бархатисто-войлочные. Цветки желтого цвета собраны в крупные (до 5–6 см) соцветия-корзинки, которые, в свою очередь, на верхушке стебля формируют рыхлые кисти.

Нет человека, который бы не слышал об этом растении. *Девя-сил. ДИВО-сил...*

С давних времен была подмечена необыкновенная сила этого растения – способность излечивать множество болезней. И, как часто это бывало, первооткрывателями были древние греки, которые назвали эту траву *Inula Helenii* – «очищение Елены». Существует легенда о прекрасной Елене, дочери Зевса и Леды: все правители Древней Греции добивались ее руки, но она выбрала храброго Менелая. Семейное счастье у них не сложилось, потому что Елену выкрал Парис, сын троянского царя. Разгорелась Троянская война – 10 лет лилась кровь троянцев и ахейцев. Сидя в осажденной Трое, Елена ткала любимому плащ и горько плакала. Слезы ее, падая на землю, вспыхивали золотом и становились цветами, цветами девясила. Все, кто дотрагивались до этой травы, приобретали силу и здоровье.

Отголоски этих легенд дошли и до Руси – «**Еленина трава**» – так называли издревле девясил славяне. У него вообще много названий: **знахарское зелье, оман луговой, подсолнух дикий, девятисильный корень.** Название растения как будто подсказывает, что от него можно ждать 9 лечебных эффектов, 9 волшебных сил. Вот те его свойства, которые доказала и современная медицина: противовоспалительное, антимикробное, отхаркивающее, желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, болеутоляющее, тонизирующее. А поскольку и это еще не все возможности девясила, то украинское имя **дивосил** едва ли не самое точное его название. Некоторые авторы отмечают, что популярность девясила у нас сравнима с популярностью женьшеня в китайской народной медицине.

Соцветие девясила солнцеподобно – краевые цветки («лепестки») заострены, распростерты и имеют чистый, насыщенный желтый цвет. Наверное, поэтому славяне называли девясил травой Солнца. В христианской символике растение стало образом освобождения от болезни греха: «*Девясил противостоит яду, облегчает больную грудь, освещает и дает сердцу радость. Кто любит Божье слово и церковь, без печали преодолевает невзгоды жизни...*». Порошок девясила брали в поход русские воины: употребляли утром на кончике ножа, дабы прибавить сил, а при ранениях посыпали им раны. Листья девясила носили при себе как оберег от злых духов, недобрых людей и сердечных болезней. В избе над дверью вешали корень – защиту от злых чар. А девицы варили из него любовное зелье – верили: одного глотка достаточно, чтобы полюбил тебя добрый молодец «в девять сил и на всю жизнь».

Известно около 200 видов, произрастающих в Европе, Азии, Африке. Около 100 из них обладают выраженными лечебными свойствами. В Крыму из 8 видов девясила только **Девясил высокий** используется как пищевое и лекарственное растение. Его в диком виде нечасто можно встретить в Крыму, потому как предпочитает этот вид тенистые берега речек, кустарники в предгорье и на ЮБК. При этом **Девясил высокий** прекрасно окультуривается и отлично чувствует себя в палисаднике, на огородах, в садах.

Как пищевой продукт и лекарство девясил ценили в Древнем Риме, Греции и издавна на Руси. Сегодня его не только выращивают в промышленных масштабах для получения фитопрепаратов, но и для пищевой индустрии. Но каждый человек, заботящийся о своем здоровье, должен обязательно обратить свое внимание на это удивительное растение. Ныне, как и столетия назад, рачительные хозяйки сажают девясил в цветниках, добавляют его корневища как пряность в овощные супы, каши, соусы, компоты, выпечку. И вы попробуйте! – Не пожалеете!

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Варенье из девясила.** Свежие измельченные корни отварить в кислом растворе (содержащиеся в тканях несладкие полисахариды в кислой среде превращаются в фруктозу, которая слаще сахарозы) – на 1 л воды 45 мл уксуса, 500 г измельченных корней. Варить 3 часа. Перед окончанием добавить по 100 г фиников и изюма.
- **Кисель, компот из девясила.** 25 г сухих корней девясила отварить в 1 л воды до мягкости. Отвар процедить, добавить туда 150 г сахара, 35 г растворенного в холодной воде крахмала, фруктового сока (клюквы, сливы), довести до кипения. Подобным же образом варится компот, особенно хорош яблочный. По вкусу – лимонная кислота.
- **Каши с девясилом.** В любые каши (пшеничная, гречневая, рисовая и др.), сваренные на молоке или воде, за 10 мин. до готовности добавлять девясил: 50–70 г свежих корней или 10 г сухих – на порцию.
- **Суп-пюре из зеленого горошка с девясилом.** Ингредиенты: консервированный зеленый горошек – 100 г; морковь – 30 г; корень петрушки – 20 г; мясной бульон или вода – 500 мл; корни девясила – 20 г; лук – 25 г; мука – 20 г; сливки; сливочное масло; зелень укропа и петрушки. Пассеровать лук, морковь и корень петрушки. Вместе с горошком измельчить пассерованные овощи в блендере, опустить в горячий овощной или мясной бульон, туда же – пюрированный корень девясила. Заправить подсушенной на сковороде мукой, разведенной сливками до консистенции сметаны. Варить 2 минуты. В тарелку положить сливочное масло, травы.
- **Каша язвенника.** Овсяные хлопья «Геркулес» залить водой, добавить измельченный корень девясила (50 г корня на 200 г хлопьев). Довести до кипения, варить 10 мин.
- **Вино с девясилом.** На бутылку «Портвейна красного» или «Кагора» взять 50 г свежего или 20 г сухого корня девясила, варить на водяной бане 10 мин. Принимать по 50 г истощенным, болезненным людям.

КОРОВЯК – ДИВИНА, МЕДВЕЖЬЕ УХО
Коровяк (Verbascum). Сем. Норичниковые



Двулетние и многолетние растения от 20 до 200 см высотой. Стебли одиночные, прямостоячие, облиственные. Листья цельные, продолговатые, прикорневые – крупнее, собраны в прикорневую розетку; стеблевые – расположены в очередном порядке. Листья и стебли большей частью опушенные. Цветки желтые, иногда фиолетовые, белые, собраны в ветвистые, вертикально стоящие соцветия.

Летом на полянах, лесных опушках, сухих склонах не заметить это растение невозможно – оно возвышается над всеми травами, вознося цветы к Солнцу, достигая порой двух метров в высоту. Это – **Коровяк.** Однако порой рядом с цветущими гигантами можно заметить розетки без цветоносов. Дело в том, что коровяки чаще всего растения двулетние: в первый год формируется только прикорневая розетка листьев, цветение же случится только на второй год. В старину бытовало мнение, что там, где упадет коровья лепешка, обязательно вырастет коровяк. Помимо официального имени у коровяка немало народных синонимов: **шубный лист, адамова свеча, хреник, членик, вербник, королевская свеча, трава-факел, златоцвет, медвежье ухо...** Но все-таки чаще его сравнивали с ушами животных: медведя, волка, оленя, козла, коровы. И вправду, волосистые листья растения вроде чьих-то мохнатых ушей. Видовое название **скипетровидный** тоже как

нельзя лучше подходит этому растению – длинные кистевидные соцветия действительно напоминают скипетр – регалию царской власти.

Латинское родовое название ***Verbascum*** происходит от видоизмененного слова «*барба*», что означает «борода», которое растение получило благодаря сильному опушению. Наличие этой лохматости – приспособление к жизни в засушливых условиях Множественные волоски предотвращают испарение воды из листьев и стебля. А сами листья устроены так, что для жизни порой достаточно и конденсационной влаги, а уж если пойдет даже небольшой дождик, то он сможет напоить растение – капельки дождя собираются на середине листа и стекают по стволу прямо к корню.

Около 350 видов коровяка встречаются по всему земному шару. Крымских видов чуть более десяти, они имеют желтый венчик, лишь один – фиолетовый. Немногие удостоены звания целебных, например, **Коровяки скипетровидный (высокий), великолепный, лекарственный**. Именно они чаще других встречаются повсеместно почти по всему Крыму. Лечебными свойствами обладают по преимуществу цветки коровяка. Их собирают в сухую солнечную погоду и сразу сушат. Древнеримский врач Диоскорид лечил коровяком глазные болезни, зубную боль, ангину. Традиционно же его употребляли в основном против длительного кашля. Это было настолько распространено, что настоем коровяка лечили кашель даже у животных. В настоящее время спектр успешного использования растения стал значительно шире – начиная от лечения эпилепсии и заканчивая язвой желудка.

В садовой культуре коровяк последние годы завоевывает позиции. Сегодня существуют сорта многообразных оттенков и размеров. Однако, даже не имея сортовых коровяков, вполне можно одомашнить дикий коровяк – посеять семена или перенести розетку первого года в цветник. Растение порадует не только внушительным ростом, но и длительным, до холодов, цветением. Именно цветки коровяка, обладающие нежным медовым ароматом и сладковатым вкусом, чаще используют и в лечении, и в кулинарии.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Салат из цветков коровяка.** Горсть цветков коровяка смешать с порванными листьями салата, добавить сваренные вкрутую яйца, фиолетовый базилик, зеленый лук, петрушку. Посолить, заправить майонезом.
- **Цветочно-медовый напиток**. 0,5 ст. цветков коровяка, 0,5 ст. липового цвета залить в термосе 1 л кипятка, дать настояться в течение 4–5 часов, процедить. Перед употреблением по вкусу добавить мед. Такой напиток полезен при простуде, переутомлении.
- **Медовый сироп из цветков коровяка**. 1 ст. л. цветков коровяка залить 1 ст. кипятка, выдержать на водяной бане 10 минут, остудить, процедить, добавить 200 г меда, размешать. Сироп хранить в холодильнике. Добавлять в чай.
- **Наливка из цветков коровяка**. 0,5 ст. цветков коровяка залить 1 ст. кипятка и выдержать на слабом огне 2–3 минуты. Растворить в охлажденном отваре 4 ст. л. меда, добавить 3 стакана водки.

ПЫРЕЙ – ОГОНЬ ПОЛЕЙ!
Пырей ползучий (Elytrigia repens). Сем. Злаковые

А вот пырей – огонь полей!
Нет сорняков его страшней!

Ю.Насимович



Многолетнее травянистое растение семейства злаковых высотой до 1 м. Узловатое корневище может достигать в длину нескольких метров, уходя до 1 м в глубину почвы. Стебли приподнимающиеся. Листья узколинейные, шероховатые, серовато-зеленые. Невзрачные цветки собраны в длинные и узкие колосья.

Подавляющее большинство растений за свои красоту и пользу заслужили от человека самое теплое отношение. А вот пырей – нет, не любят... **Пырей ползучий** – злейший сорняк, покоривший гигантские просторы земного шара, чувствующий себя прекрасно практически на всех почвах. С ним борются, борются и борются безуспешно – его поливают гербицидами, выпалывают и выдергивают руками, кажется, что победа над ним близка, а он – тут как тут – стоит только на месяц-другой ослабить внимание к земле. Подземная часть тела пырея представлена шнуровидным подземным стеблем – корневищем. На площади в один квадратный метр может расти до 500 метров корневищ пырея, а на них – до 26 тысяч почек, способных дать начало новым растениям. Стоит только остаться даже самому маленькому кусочку корневища в земле – оно вскоре прорастет и опять начнет «шпиговать» пашню острыми проростками. Пырей в народе зовут **собачьим зубом** за похожесть на собачьи клыки, а за то, что он отменно способен высасывать из земли воду и питательные вещества – **сосун-травою,** да и латинское название подчеркивает живучесть, силу пырея – **Agropyron** – огонь полей.

На земле около 70 видов пырея, в Крыму – более 10. Самый распространенный и самый нелюбимый в народе – **Пырей ползучий.** А ведь его есть за что любить!

Он может расти там, где уже невыносимо другим растениям, ему нипочем морозы и жара, обилие воды и засуха, соленые брызги морских волн и придорожная пыль. Своим телом он удерживает почву, не позволяя воде и ветру уничтожить ее.

И, конечно же, пырей – пища: для диких и домашних животных – витаминная зелень, для кошек и собак – надежное лекарство. Лекарство это и для людей. Народная медицина издавна использовала пырей в качестве мочегонного, отхаркивающего и потогонного средства. Лечат им ревматизм и подагру, желчнокаменную болезнь и фурункулез, болезни почек, остеохондроз.

Если для лечебных целей используется как надземная, так и подземная часть растения, то в пищу человека – исключительно подземная. Наши предки знали ценность пырея и готовили из него немало полезных блюд. Современные исследования доказали, что в корневищах ползучего пырея содержится до 4% фруктозы, 40% углеводов и 11% белка. Из свежих корневищ осенне-зимнего сбора приготавливают салаты, гарниры для мясных, рыбных и овощных блюд, варят супы. Высушенные – пригодны для получения муки, из которой варят кисели, пиво, каши, выпекают хлеб, заваривают как суррогат кофе.

- **Мука и крупа из пырея.** Ранней весной выкопать корневища, промыть, очистить их от грубых бурых чешуек, высушить. Смолоть в крупу или муку.
- **Каши с крупой из пырея.** Крупу из пырея смешать с другими крупами (рисовой, ячневой, гречневой, пшенной и др.) в соотношении 1:2, 1:1. Варить на слабом огне до готовности. Солить в конце варки, томить в теплом месте 1–2 часа. Подавать с маслом или молоком.
- **Хлеб из корневищ пырея**. В любой пропорции в пшеничную муку добавить муку из пырея. По любому рецепту испечь хлеб.
- **Салат из корневищ пырея.** Свежие корневища вымыть, пропустить через мясорубку Добавить лук, морковь, щавель, укроп. Посолить. Заправить растительным маслом или майонезом.
- **Салат из корневищ пырея с другими растениями.** Отварные корневища смешать с бланшированными измельченными листьями крапивы, одуванчика, подорожника, посолить. Заправить майонезом (сметаной, томатным соусом, растительным маслом). Посыпать зеленью укропа, петрушки и зеленого лука
- **Запеканка из пырея.** Корневища пырея промыть, отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку. Массу выложить в сковороду, залить яично-молочной смесью, запечь в духовке.
- **Пюре из пырея.** Корневища пырея промыть, отварить в подсоленной воде до размягчения, перемолоть в мясорубке, добавить пассерованный лук, посолить и поперчить. Заправить маслом или сметаной.



ВАСИЛЕК – ЛЮБИМЫЙ ВСЕМИ ЦВЕТОК
Василек синий (Centaurea cyanus). Сем. Астровые

– Василек, василек, откровенно скажи:
Почему ты так любишь расти среди ржи?
На лугу ты бы был не последним цветком,
А на ниве считают тебя сорняком.
– Среди ярких цветов блекну я на лугу,
Лишь во ржи я таким быть красивым могу...

Г. Ладонщиков



Стебель шершавый прямой ребристый, высотой 15–50 см. Стеблевые листья сидячие, опушены тонким войлочком. Цветочные корзинки одиночные, крупные, в центре которых сине-фиолетовые трубчатые цветки, а по краям бесплодные воронковидные ярко-синего (реже белого или бледно-розового цвета).

Когда ночи становятся совсем короткими, а дни – жаркими, по краям дорог, на хлебных полях зажигаются **огоньки-васильки.** Именно с этим видом ассоциируется глубокий синий – «*васильковый цвет*».

Латинское название растения происходит от греческого слова **Centaurion** и дано в честь знаменитого мифологического кентавра Хирона, который вылечил себе рану соком василька. В другой, древнеримской, легенде говорится, что *некогда жил юноша по имени Цианус, плененный красотой василька настолько, что стал одеваться только в синее и все время проводил в поле за плетением венков. В честь него дано видовое название василька: в буквальном переводе с латинского цианус – синий. Славянская легенда по-другому объясняет происхождение имени: одна русалка влюбилась в юношу по имени Василий. Он был безучастен к ее чувству. Влюбленная русалка обиделась на него и превратила парня в синий цветок, который стали называть его именем –* ***василек.***

Еще Плиний Старший в I в. н.э. говорил, что самый нежный, красивый и дарящий покой свет исходит из венка, плетенного из васильков. Он считал, что **Василек синий** изгоняет бесов. Жрецы Египта были уверены, что силы этого растения увеличиваются, если перед тем, как сорвать его, произнести слова заклинания. Знахари средневековья тоже разговаривали с васильком, рассказывая ему, что тот должен сделать для человека, ради которого его срывают, обязательно произнося имя этого человека.

Василек пришел в Европу из Азии вместе с рожью (очень похожи семена) и с тех пор ревностно сопровождает этот злак. Как любой сорняк, василек отнимает у культурных растений пищу и влагу. При этом удивительно, что если к 100 семенам ржи добавить 1 семечко василька, рожь вырастет лучше. Значит, есть какие-то тайные отношения между растениями. Однако большое количество васильков способно угнетать злаки.

Несмотря на вред, наносимый посевам, васильки в народе любимы: и как лекарственное растение, и как техническое, ибо из него получают лазурно-синий безвредный пигмент для парфюмерии и кулинарии. А еще образ василька – любимый элемент декора у ткачих и вышивальщиц, он воспевается во многих славянских песнях. Синий василек издавна считался одним из лучших цветов для плетения венков и для любования. При этом у некоторых народов василек – символ непостоянства, возможно, потому, что цвет васильков изменчив. Действительно, из более чем 500 видов мировой флоры васильков с синими цветками – меньшинство. Большинство – лиловые, розовые, белые, желтые, даже красные. И крымские виды (более 20) такие же разноцветные, живущие в

разных природных зонах: степях, лугах, лесах, предгорьях... Везде можно встретить васильки!

У василька есть свои тайны, и одна из них – распространение его семян. Они... ползают! На верхушке гладкой, блестящей семянки василька есть небольшой хохолок из белых волосков. Это и есть основной орган передвижения семян. Волоски имеют направленные в одну сторону зазубрины, которыми они упираются в неровности почвы. Намокая, хохолок укорачивается, а высыхая, удлиняется, значит, движется!

Лечебные свойства василька синего описывались еще в трудах Аристотеля (IV в. до н.э.), да и в настоящее время василек – популярное лекарственное растение. Лечебным сырьем являются краевые крупные воронковидные цветки василька. Их собирают в сухую погоду, выщипывая из соцветий-корзинок. Биологически активные вещества василька обладают противовоспалительными, антимикробными, общетонизирующими свойствами, полезными при лечении заболеваний выделительной системы. Это же влияние на организм может быть получено и через пищу – цветки (и семена) могут быть приправой во многих блюдах.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Порошок из семян василька**. Семена очистить от посторонних примесей, просушить, измельчить в кофемолке. Порошок добавлять в салаты, первые и вторые блюда, соусы, подливы.
- **Порошок из цветков василька.** Краевые воронковидные цветки высушить в затененном месте с сохранением синей окраски лепестков. Добавлять в небольших количествах в борщи, щи, супы, соусы, к рыбе или мясу.
- **Свекла, тушенная с васильком.** Свеклу (300 г) сварить на пару, измельчить на крупной терке. Муку (50 г) поджарить на масле до золотистого цвета, добавить натертую свеклу, сушеные цветки василька (20 г), яблочный уксус, немного воды, соль, сахар. Тушить на слабом огне 5 мин.
- **Чай с васильком.** В любой травяной, черный, зеленый чай добавить щепотку цветков василька. Красиво и полезно!



ДУШИЦА-ДУША
Душица обыкновенная (Origanum vulgare)
Сем. Яснотковые

Душицы розовое пламя…
С. Пригоцкая



Листья мелко расставленные округло-яйцевидные. Цветки розово-пурпурные, редко – белые.

Летняя поляна, острова пушисто-шершавых лиловых соцветий **Душицы**… Душа растворяется в этой красоте! Душица-душа…

Этот вид распространен в Европе и Средиземноморье, но интерес к этому растению и легкость культивирования способствовали его гораздо более широкому распространению. В колыбели цивилизации ей дали имя **Origanum** – латинизированное греческое от *«oros»* – гора, «*ganos»* – блеск. Таким образом, в несколько свободной трактовке, душица в переводе означает «упоение, услада гор». У славянских народов душицу называют **материнка, ладанка, лебедка, пчелолюб, духовой цвет**… Эти имена не только указывают на сферу применения растения, но и отражают народную любовь к нему. Утилитарное использование душицы отражается и в других, менее поэтических названиях – **клоповник и блошничник.** Ароматная трава изгоняла зловредных насекомых. А вот пчелам запах душицы люб, отсюда и имя – **пчелолюб,** и до сих пор грамотные пчеловоды натирают ульи душицей для умиротворения пчел.

На Руси распустившиеся верхушки растения собирали в середине лета, высушивали и окуривались ими от колдовства и злых чар. Это объясняет еще одно старинное название душицы – **ладанка**. Эфирное масло душицы, так называемое хмелевое, было у наших предков излюбленным средством от зубной боли. От болезней лечит и трава: неврозы, бессонница, гастриты, простуда, ревматизм, половые расстройства… И это не полный список проблем, с которыми помогает справиться душица. И, может быть, потому душице многое по силам, что ее главная способность – поднимать общий тонус организма.

У растения не только целебные, но и великолепные вкусовые качества. Как пищевая пряность душица известна во всем мире под названием «орегано» или «пицца-пряность». Ароматический компонент душицы очень сильный, он близок к майорану и дополняет букет. Трава душицы используется при приготовлении салатов, соусов, колбас, блюд из овощей и яиц, мяса, грибов. Ее добавляют в сыры, супы и др. Улучшается не только вкус, но и увеличиваются сроки хранения благодаря антисептической активности душицы.

Увы... С каждым годом душицы становится все меньше. Собирая, люди часто не думают о завтрашнем дне. Выход прост: после сбора давать отдохнуть участку два года. Ну а лучше всего посадить душицу у дома, растение – прекрасный медонос, декоративно и, несомненно, украсит любой участок.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Порошок из душицы – орегано.** Высушенные листья измельчить в кофемолке. Использовать как приправу для различных блюд, мучных изделий. На 1 порцию 20 г измельченных листьев или 5 г порошка.
- **Салат овощной с душицей.** Сырая тертая морковь, яблоки, зеленый лук, свежая трава душицы, укроп, петрушка. Заправить сметаной, лимонным соком.
- **Салат мясной с душицей.** Отварные мясо, картофель, свежие и соленые огурцы, сваренное вкрутую яйцо, консервированный зеленый горошек, горсть листьев душицы. Заправить лимонным соком, майонезом (сметаной).
- **Свекольник холодный с душицей.** Отварить целую очищенную свеклу, потереть, добавить тертые свежие огурцы. Яичный желток растереть с зеленым луком и горчицей, белок порезать. Добавить горсть листьев душицы, залить свекольным отваром. Дать настояться. Подавать со сметаной.
- **Запеканка из тыквы с душицей.** Свежую тыкву (500 г) потереть на крупной терке, добавить тертое яблоко, 2 яйца, 4–5 ст. л манки, 150 г творога, 3 ст. л изюма, горсть листьев душицы, 1 ст. л. апельсиновой цедры. Тщательно перемешать. Дать настояться 15–20 мин. Выложить в форму, верх помазать сметаной. Выпекать в духовке.
- **Квас с душицей.** В созревающий квас добавить мешочек с травой душицы на 10–12 часов. На 1 л. – 10 г травы. Такой квас дольше хранится, полезнее и оригинальнее на вкус.

ЯСНОЛИКАЯ ЯСНОТКА
Яснотка (Lamium). Сем. Яснотковые



Многолетние травы. Стебель лежачий, сильно ветвящийся, укореняющийся в узлах. Листья зубчатые, темно-зеленые, нередко с серебристым пятном вдоль центральной жилки. Цветки белые, розовые или пурпурные.

На лесных полянах, опушках, под пологом листвы, в парках, садах и огородах – везде привычны милые **Яснотки.** Листья ясноток похожи на листья крапивы, только без жгучих волосков. Отсюда народные названия – белая крапива, красная крапива, глухая крапива, крапивка. Из пяти крымских видов – три обычны: **Яснотка пятнистая** – в горном Крыму, **пурпуровая (красная крапива) и стеблеобъемлющая** – возле жилья, у дорог, среди кустарников. Совсем редкая – **Яснотка голая** (эндемик), описанная только для западных яйл, несколько чаще ее встречается в Крыму **Яснотка белая (глухая крапива) –** совершенно обычная в более северных регионах за пределами полуострова.

Эти крошки дали имя целому семейству, включающему около 210 родов и около 3500 видов.

Яснотки – неприхотливые растения, они пробуждаются при температуре чуть выше нуля и начинают расти, легко укореняясь стелющимся стеблем. Поэтому нередко, в условиях достаточной

влажности, образуются очаровательные зелено-бурые коврики, над которыми возвышаются яркие головки соцветий.

Очень запоминающиеся цветки яснотки – двугубые, напоминающие голову мифического зверя с раскрытой пастью. Форма цветка идеально приспособлена для избранных насекомых – опылителей – шмелей и пчел. Верхняя часть венчика сводчатая, надежно закрывающая тычинки и пестики, а нижняя – плоская, образующая для насекомого своеобразную посадочную площадку с разметкой из полос и точек для точного приземления. Трубочка цветка, соответствующая размеру хоботка пчелы, в расширении на дне содержит сладкий нектар. Доступ к этой «кладовочке» перекрыт для других мелких насекомых, не способных эффективно произвести опыление. Анатомия цветка такова, что в самом узком месте трубочки находятся волоски, направленные вверх под углом 45°. Пчела (шмель), опустившись на посадочную площадку и потянувшись хоботком к нектарникам, первоначально касается своей лохматой спинкой пестика (отдавая пыльцу), а затем и тычинок, плотно прижимая их к своду венчика (принимая пыльцу). Таким образом, выполняется главная биологическая функция – опыление – перенос пыльцы с тычинок одного растения на рыльце пестика другого растения, за это награда насекомым – драгоценный нектар. Яснотки цветут долго – с ранней весны до поздней осени, обеспечивая поддерживающий медосбор.

Этот нектар любят и дети. Для многих в ребячестве было любимым занятием срывать цветки «собачек» (так дети часто называют яснотку) и высасывать из них крохотную сладкую капельку.

Все яснотки – почвозащитные растения благодаря развитым корневищам и быстрому росту. Обычная в крымских лесах **Яснотка пятнистая** имеет большое количество почитателей и как садовое растение – она нетребовательна, жизнестойка. Выведено немало сортов с разной декоративностью листьев. **Яснотка белая (глухая крапива)** – ценное лекарственное растение. Ею лечат заболевания органов дыхания, выделительной системы, желудочно-кишечного тракта, используют при женских болезнях, инсультах и малокровии в качестве антисептического, вяжущего, болеутоляющего, кровоостанавливающего, желчегонного, успокаивающего, антидепрессантного, витаминного средства. Оба эти вида к тому же еще и пищевые растения.

- **Очень приятен на вкус чай из цветков яснотки белой** (1–2 ч. л. высушенных верхушек стебля с цветками на 250 мл кипятка). Особенно он показан тем, у кого заболевания дыхательных путей или расстройства пищеварения.
- **Молодые листья ясноток** используют в пищу как салатную зелень. Из них готовят те же блюда, что и из крапивы.

ШАЛФЕЙ – СВЯЩЕННАЯ ТРАВА
Шалфей (Salvia). Сем. Яснотковые

Contra vim mortis
Crescit salvia in hortis.
(Против власти смерти растет шалфей в садах).
Латинская поговорка



Травы или полукустарнички, опушенные, с четырехгранным стеблем и супротивными листьями – городчатыми или рассеченными, с многочисленными разноцветными цветками, собранными в кистевидные или другой формы соцветия. Цветок неправильной формы, как правило, двугубый. Все виды с характерным, сильным ароматом.

Название **Шалфея Salvia** происходит от латинского *salvere* – *«быть здоровым, спасать, предохранять»*. Еще Гиппократ называл шалфей *«священной травой»* и рекомендовал его как почти универсальное целебное растение.

Шалфеев в Крыму около 20 видов, в мире – около 900. Этот род – один из обширнейших на Земле. Цветки у шалфеев разных оттенков синего, белого, желтого, розового, лилового и даже красного цветов. Но несколько чаще остальных в нашей флоре встречаются растения с синими, лиловыми или белыми цветками. Они всегда заметны в летнем травостое своими густыми и яркими соцветиями. Все растения рода обладают в разной степени целебными свойствами, все имеют специфический, с нотками мускуса, резкий

аромат, далеко не все изучены. Чаще других из культивируемого шалфея мускатного получают дивное масло, которое используют и в косметологии (лечение кожи, волос), и в медицине (выраженное антимикробное действие), и даже в психологии. Например, Джоан Редфорд, автор книги «Семейная ароматерапия», рекомендует использовать шалфейное масло в случаях, когда необходимо принять важное решение.

Среди крымских видов в медицине отдают предпочтение **Шалфею дубравному, Шалфею мускатному** и интродуцированному **Шалфею лекарственному.**

Препараты из шалфея используют для лечения широчайшего спектра заболеваний – начиная с женской фригидности, простуды, артрозов, туберкулеза, старческого слабоумия и заканчивая выпадением волос и отравлениями...

Не менее важно и другое: шалфеи – истинное украшение лесных летних полян. Благодаря полезным качествам, разнообразной внешности и неприхотливости они успешно могут выращиваться и на приусадебных участках.

Среди шалфеев есть и необычный мексиканский собрат – **Шалфей предсказателей (Salvia divinorum),** в листьях которого содержится галлюциноген сальвинорин. Его, возможно, до сих пор используют индейцы в шаманских обрядах исцеления или прорицания. Это растение последние годы стало популярно в Европе как галлюциноген, рождающий странные или даже пугающие видения.

У нас принято называть декоративные виды рода – **сальвией**, а лекарственные – **шалфеем.**

Использование шалфея в кулинарии – дело весьма тонкое, но благодарное.



ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- Шалфей особенно подходит к грибным и овощным (баклажаны, болгарский перец, жареный картофель) блюдам.
- Несколько измельченных листочков, добавленных в жирное мясо, придадут ему несравненный аромат, нежность и позволят лучше перевариться.
- Порошком шалфея непосредственно перед подачей посыпают куриный бульон, отварную рыбу, омлет, тушеную говядину.
- 1–2 листочка шалфея украсят вкус различных маринадов.
- Оттенки вкуса шалфея лучше всего раскрываются в компании с луком, чесноком, перцем, особенно в приготовлении для жаркого.
- Шалфей обладает сильным букетом, и не стоит его сочетать с тонкими травами и специями.
- Передозировка шалфея придаст блюду крайне неприятный, затхлый вкус..
- Охлажденный шалфейный чай – замечательное тонизирующее средство в жаркую погоду, к тому же уменьшающее потливость.
- Горячий шалфейный чай с медом восстанавливает силы и обостряет мышление. Особенно полезен такой чай для женщин в состоянии стресса, но противопоказан во время беременности и кормления грудью.
- Свежие листья шалфея, съеденные с бутербродами на завтрак, не только разнообразят вкус пищи, но и защитят от респираторных инфекций (английская традиция).
- **Средиземноморский соус из лука и шалфея.** Мелко нарезать небольшую луковицу и обжарить на оливковом масле, добавить 100 г пшеничных сухарей, соль, перец, овощной или мясной бульон (300 мл). Дать немного покипеть, перед подачей добавить 1 ч. л. сухого шалфея. Дать настояться.



ХМЕЛЬ ХМЕЛЬНОЙ
Хмель обыкновенный (Humulus lupulus)
Сем. Коноплевые

К дереву прижмется
И кверху змейкой вьется.
А под осень выйти в сад –
Гроздья желтые висят.

Детская загадка



Многолетнее растение с вьющимся, полым, четырехгранным стеблем, на ребрах которого много острых крючковатых шипиков. Листья супротивные, длинночерешковые, шероховатые, с золотисто-желтыми железками, полиморфные: верхние – часто цельные, остальные – надрезанные на 3–5 лопастей.

Хмель – род, включающий всего два вида, один из которых – **Хмель обыкновенный**, распространенный в умеренном поясе Евразии, в Северной Африке и в Северной Америке. Встречается он и в Крыму, чаще у человеческого жилья.

Хмель – это лиана, побеги которой способны вращаться в поисках опоры, постепенно обвивая ее. Если опора достаточна, то высота плетей хмеля может достигать 7–8 метров. В природе же редко можно увидеть столь высокие лианы, чаще – просто с густыми побегами, и любое мало-мальское сооружение-опора обвито растением настолько, что его трудно увидеть. Такое же

агрессивное у хмеля корневище – тонкое, шнуровидное, оно простирается под землей, захватывая новую территорию, как добычу. Может быть, из-за такого агрессивного распространения хмеля – латинское родовое название **Humulus**, возможно, берущее начало от германского слова hummeln – *шарить, ощупывать,* а видовой эпитет **lupulus** переводится как *волк.* В целом же наступательное поведение хмеля дало ему народное название **земляной волк.**

Хмель – растение двудомное. Это значит, что есть экземпляры с мужскими цветками и есть – с женскими. Если мужские соцветия рыхлые и похожи на метелку, то женские цветки по мере развития превращаются в характерные шишки. Чешуи шишек имеют железки, которые вырабатывают особый смолистый и ароматический секрет – лупулин. Он очень важен для пивоварения, придает напитку специфический горьковатый вкус.

Где родина хмеля, неизвестно, достоверно лишь то, что человечество пользуется дарами хмеля с дохристианских времен, а пивоварение – одно из древнейших «хмельных» производств. Проведенные в Египте археологические раскопки указывают на то, что секреты приготовления пива были известны египтянам уже в 2800 г. до н.э. Пиво любили и рабы, и рабовладельцы. В 1902 г. в Сузах (территория современного Ирана) французскими археологами был найден один из поразительных памятников Древнего Востока – подробный сборник законов древневавилонского рабовладельческого общества, высеченный на поверхности высокого (2,25 м) черного базальтового столба. Эта знаменитая колонна с кодексом Хаммурапи (1792–1750 гг. до н.э.) содержит параграфы, рассказывающие об изготовлении и продаже пива. Там же выбита информация о том, как формируется цена пива в зависимости от стоимости зерна, как нужно наказывать пивоваров за некачественный напиток, а также – плохих продавцов, разбавляющих пиво водой. Наказания были суровыми: плохого продавца кидали в реку, а неумелого пивовара либо топили в собственном пиве, либо заставляли упиваться своим же варевом до смерти. Это дает основания предположить, что вавилонское пиво было высокого качества и являлось стратегически важным продуктом.

Со временем секреты пивоварения проникли в Персию, на Кавказ и в Европу. И сегодня в мире, наверное, нет регионов (из подходящих по климату), где бы не выращивался хмель для пивоварения. Однако тогда, как и сейчас, хмель используется еще и для других целей – технических, лечебных, пищевых.

Из стеблей изготавливают грубую бумагу, ткут полотно и веревки. Из шишек хмеля получают биологически активные вещества с противовоспалительными, противоязвенными, капилляроукрепляющими, болеутоляющими свойствами. Благодаря широкому положительному спектру действия на организм из хмеля получают медицинские препараты и БАДы.

Но эти же компоненты, частично присутствующие в пиве, не обеспечивают никакого медицинского эффекта при употреблении напитка. Более того, при массированной рекламе пива умалчивают о его вреде, о пивном алкоголизме, ставшем страшной реальностью. Давным-давно первый канцлер Германии Бисмарк, знавший

не понаслышке о вредных последствиях употребления пива, дал следующее определение пивному алкоголизму: «От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными». Современные исследования еще более устрашают: разрушается не только физическое, но и психическое здоровье человека. Пивной алкоголизм ведет к деградации отдельной личности, поколений и общества.

Растение хмеля, конечно, ни в чем не виновато, оно – дар природы. На протяжении веков молодые подземные и надземные побеги, корни, листья хмеля еще и употребляют в пищу.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Тушеный хмель.** Молодые подземные побеги длиной 15–20 см, отварить в воде до мягкости, добавить молоко, тушить 3–5 мин. По окончании добавить соль, сливки.
- **Дрожжи из хмеля.** 1 стакан шишечек хмеля; 500 г кипятка; 3 ч. л. сахара, 3 ст. л. муки. Шишки хмеля залить кипятком и нагревать на водяной бане 15–20 мин. Дать остыть, процедить. К настою добавить сахар и муку, поставить в теплое место на двое суток. По истечении времени в банке заиграют (появятся пузыри) дрожжи, которые поместить в холодильник и использовать по необходимости, например для выпекания хлеба.
- **Хлеб на хмелевых дрожжах.** 700 г теплой воды (сыворотки), 500 г дрожжей из хмеля, по 2 ч. л. соли и сахара, около 2 кг муки. Поставить опару: теплую воду смешать с дрожжами, солью, сахаром и 2/3 просеянной муки. Тщательно перемешать, накрыть и поставить в теплое место на 12 часов (ночь). По истечении времени добавить оставшуюся муку, вымесить, сформировать каравай, дать «отдохнуть» в форме для выпечки 20 мин. Выпекать. Такой хлеб сказочно вкусный и ароматный!
- **Жареные побеги хмеля.** Молодые подземные побеги тщательно промыть холодной водой и варить на пару до готовности. Посолить, запанировать в сухарях, посолить, обжарить в растительном или топленом масле, добавить пассерованный лук и продолжать жарить еще 1–2 мин. При подаче заправить сметаной.
- **Молочный суп.** Горсть молодых подземных побегов хмеля промыть холодной водой, нарезать кусочками и варить в молоке до готовности. Заправить пассерованной мукой, добавить сливочное масло и соль.
- **Соус грибной с хмелем**. Свежие шампиньоны промыть, нарезать, пожарить с пассерованным луком, добавить томатный соус, потушить 10–15 мин. Затем влить отвар шишек хмеля (15 г шишек, 100 мл воды), заправить сливочным маслом. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

АМАРАНТ – ХЛЕБ, ЗРЕЛИЩЕ, ЛЕКАРСТВО

Амарант, щирица (Amaranthus). Сем. Амарантовые



Травянистые растения с мощными прямостоячими, ветвистыми, сочными стеблями до 150 см высотой. Листья крупные, удлиненные, зеленые, пурпурно-зеленые или трехцветные. Цветки очень мелкие, собраны в сложные колосовидные соцветия, прямые или поникающие.

Огород ли, сад ли, обочина дороги, поле, сорное место – везде можно увидеть неказистую блекло-зеленую **Щирицу.** Ее ощетинившиеся невзрачные соцветия, возможно, и дали ей имя. Но ее научное название другое – **Амарант.** Она родственница прекрасных амарантов – их возвышенные стебли с разнообразными соцветиями в виде гребешков, хвостов, косматых метелок, окрашенных в багровые или малиновые тона, – несомненное украшение любых цветников. Ботаническое название **Amaranthus** состоит из нескольких слов: *«а»* – не, *«марайно»* – увядать, *«антхос»* – цветок, т.е. *«неувядающий цветок».* Соцветия могут в засушенном состоянии сохранять декоративность в течение нескольких месяцев.

Родина амарантов – Южная Америка, где и сегодня встречается наибольшее разнообразие видов и сортов. Привязанность к амаранту там огромная – растение культивируют на протяжении восьми тысяч лет. В эпоху инков и ацтеков наряду с кукурузой, бобами, картофелем амарант был не только ценным пищевым,

но и культовым растением. О масштабах возделывания амаранта говорит такой факт: в закрома последнего императора ацтеков Монтесумы поступало в виде дани 70000 гектолитров (1 гл = 100 л) семян (зерна) амаранта. Учитывая, что одно растение дает до полумиллиона мельчайших семян (1000 шт. – 0,04 г), можно представить территории, занятые под амарант. За столь внушительные объемы выращивания амаранта его называли «хлебом ацтеков». Листья и семена добавляли в любую пищу, пекли хлеб, вскармливали детей, восстанавливали силы и здоровье воинов и использовали для культовых целей. Из зерен амаранта, меда и жертвенной крови изготавливались фигурки людей, использующиеся в обрядах жертвоприношения. Пришедшие конкистадоры, борясь с язычеством и насаждая христианство, запретили выращивать и употреблять амарант, и лишь чудом, в высокогорных районах, растение уцелело.

Оттуда, из высокогорья, испанцы привезли удивительный амарант в Европу и выращивали, главным образом, как декоративное растение. Вскоре оно распространилось не только по всему Старому Свету, но и попало в Китай, Африку, Индию, где прижилось и стало востребованным. В Индии амарант называют **рамданой,** что означает *«зерно, посланное богом».*

Исследовательский интерес к амаранту проявился уже в конце XX века, и сегодня многочисленные исследования не перестают удивлять возможностями этого растения. Оно не только прекрасно внешне, в нем еще съедобно и чрезвычайно полезно все. Среди многочисленных современных видов и сортов амаранта выделяют группы: декоративные, кормовые, овощные, зерновые и сорняки. Причем ценные свойства могут быть выражены в разной степени у всех. Из почти 60 мировых видов амаранта в Крыму встречаются около 10, чаще других – дикорастущая **Щирица запрокинутая**, из культурных – **Амарант кровяной.** Оба эти вида пригодны для питания и лечения.



Амаранты – фабрика полезных веществ. Амарант – богатый источник белка с незаменимыми аминокислотами. Если идеальный белок принять за 100 единиц, то пищевая ценность амаранта равна 75, пшеницы – 57, ячменя – 62, сои – 68. Кроме того, в зерне амаранта 5–6% жира и какого! Он богат полиненасыщенными жирными кислотами, ценность которых для организма огромна. Кроме того, там же содержится до 10% сквалена – сложного

углеводорода, предшественника важнейших для организма соединений: сердечных гликозидов, гормонов, белковых комплексов клеточных мембран и пр. Считается, что если употреблять в пищу достаточное количество сквалена, можно предупредить целый ряд тяжелых болезней: инфаркты, инсульты, рак, атеросклероз и пр. Масло амаранта похоже на облепиховое по своей бактерицидной активности и противоопухолевому эффекту. Много в зернах амаранта и крахмала – источника энергии, и пектинов, способных выводить из организма токсины, тяжелые металлы и радиоактивные вещества. По наличию витаминных комплексов (антиоксидантов) не уступают луку, яблоку, лимону, белокочанной капусте. Из вышесказанного следует, что амарант приближается к «идеальному» продукту нового тысячелетия. В Европе чутко реагируют на научные достижения, поэтому сегодня в продуктовых магазинах можно купить как амарантовое масло, так и продукты, сделанные из амарантового сырья: муку, крупу, макаронные изделия, сладости и пр.

Несмотря на достигнутые успехи в изучении амаранта, его исследования продолжаются. В настоящее время амарант с успехом используется в медицине при лечении диабета, онкологических, кожных заболеваний, воспалительных процессов ЖКТ, атеросклероза и др.

Пища из амаранта, несомненно, может украсить и сделать полезным любой стол.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Амарант тушеный.** Свежие листья амаранта тушить на медленном огне в небольшом количестве воды, растительного масла и томатного соуса. Соль, перец – по вкусу. Туда же можно добавить обжаренные семечки тыквы, подсолнечника, чеснок.
- **Омлет с амарантом.** Зеленый лук смешать с порезанными листьями амаранта, добавить яйца, взбитые с молоком (на 1 яйцо – 1 ст. л), соль. Можно запекать в духовке, жарить на сковороде или готовить на пару. Подобным же образом готовятся **оладьи из амаранта.**
- **Салат «Оздоровительный».** (Любой салат с амарантом так можно назвать). Варианты – «летние» (редис, огурцы, помидоры) или «зимние» (с сырыми, маринованными или отварными овощами). Например: смешать порезанные вареные яйца, маринованные или свежие огурцы, сырую или вареную морковь, лук, яблоки и третью часть от объема листьев амаранта. Заправить майонезом, йогуртом или сметаной. Кстати, 200 г листьев амаранта по питательной ценности равноценны 1 кг свежих помидоров.
- **Выпечка из семян амаранта**. Подсушенные зерна размолоть, смешать с пшеничной мукой (1:1). Приготовить по любому рецепту дрожжевое или пресное тесто.
- **Котлеты из семян амаранта.** К поджаренным семенам амаранта (1:1) добавить пюре из сваренных гороха и картошки,

мелко натертой моркови, 2 яйца, соль, перец. Тщательно вымесить, сформировать котлеты, обвалять в панировочных сухарях. Запекать в духовке или жарить на сковороде.

- **Огурцы, маринованные с амарантом.** Листья амаранта сделают их приятно хрустящими. На трехлитровую банку достаточно 5 листочков.
- **Соус «Амарант с сыром».** 150 г листьев амаранта, 200 г сливок, 200 г острого сыра, черный перец по вкусу. В кастрюле нагреть сливки и положить туда листья амаранта. Довести до кипения, добавить тертый сыр, перец, помешивать до расплавления сыра. Подавать горячим к пасте, блюдам из мяса, птицы, яиц, рыбы.
- **Чай с амарантом:** 1 ст. ложка мелко нарезанных листьев или цветков амаранта, мед, лимон.
- **Сушеная зелень амаранта.** Высушить листья. Использовать как добавку к различным блюдам в виде порошка или размачивать целые сухие листья для начинок, запеканок, омлетов.

ЛОПУХ, ЛАПА, ЛОПУШОК
Лопух (Arctium). Сем. Астровые

Я – лопух, мои колючки –
Приставалы и липучки.
Уколю тебя, как еж,
Если рядышком пройдешь.
Так что встретишь на пути,
Не касайся – обойди!

Фрида Полак



Двулетние, высотой до 150 см травы с крупными, черешковыми листьями. Мелкие лиловые трубчатые цветки собраны в шаровидные соцветия-корзинки, листочки обертки которой голые или войлочно-паутинистые. Корзинки, в свою очередь, образуют разветвленное щитковидное или кистевидное соцветие. Растения двулетние, т.е. в первый год жизни они образуют листовую розетку, а на второй год – зацветают и плодоносят.

Есть растения, которые известны всем без исключения. К ним, безусловно, относится **лопух.** Многие растения с большими листьями на европейских языках часто носят названия, созвучные слову «лопух», этимология которого, возможно, восходит к литовскому *lapas* или древнерусскому *«лапа»* – лист. Латинское родовое название **Arctium** созвучно греческому *арктос* – медведь и дано ему из-за крупных листьев.

Лопух – широко распространенное растение в умеренном поясе Европы и Азии. Растет практически повсеместно, что связано с надежным способом распространения семян – сферическая корзинка имеет видоизмененные листочки – загнутые вовнутрь эластичные крючки, которые крепко цепляются к любой шероховатой поверхности. Животные на своей шерсти (люди на одежде) могут переносить их на значительные расстояния – от того и пословица: «Забился, что репей в шерсть». Корзинка со временем растрескивается, и из нее выпадают мелкие, сплюснутые семена с жесткими волосками. Если они попадут на кожу животного – вызовут зуд, а значит, быстрее отпадут и дадут начало новому растению. Такая удивительная цепкость соплодий лопуха была взята за основу при изобретении популярной застежки для одежды – липучки. Швейцарский инженер Жорж де Местраль однажды (1948 г.) внимательно рассмотрел колючки, прицепившиеся к шерсти его собаки, и в результате изобрел некий текстильный аналог крючков лопуха.

Из четырех крымских видов лопуха три можно встретить чаще других – **малый, репейник и войлочный.** Они чрезвычайно похожи между собой и отличаются деталями строения соцветий. Объединяет их не только внешнее сходство, но и лекарственные и пищевые возможности.

Чаще используют корень лопуха, действующие вещества которого обладают желчегонными, мочегонными, слабительными свойствами. Прекрасно влияет корень лопуха на состояние кожи, избавляя от зуда, заживляя раны. Широко известно репейное масло – настой корня на растительных маслах, оздоравливающий волосяной покров головы.

Собирают корни растений первого года жизни, выкапывая их осенью или ранней весной.

В ряде стран, в частности в Японии, где его выращивают специально для еды **(«гобо»),** корень лопуха считают деликатесом, который можно есть как в сыром, так и в обработанном виде. Славяне тоже ели лопух, готовя из него великое множество блюд.

Блюда из корней лопуха

- **Аналог моркови**. В любые блюда добавлять как морковь.
- **Похлебка из корней лопуха** Корни тщательно вымыть, соскоблить металлической мочалкой верхний слой, порезать и опустить в кипящую воду. Добавить натертую на мелкой терке морковь, спассерованный репчатый лук и варить до готовности. Посолить и ввести при помешивании сырое яйцо, настаивать без нагревания 5–6 мин. при закрытой крышке. При подаче на стол посыпать мелко порезанной зеленью
- **Мука из корней.** Смешанная в пропорции 1:2 с ржаной (пшеничной, мукой из круп) мукой может использоваться для выпечки хлеба, лепешек.
- **«Кофе» из корней лопуха.** Очищенные корни измельчить, высушить в духовке (до побурения) и размолоть в кофемолке. 1–2 ч. л. залить горячей водой и на медленном огне довести до кипения.
- **Жареные корни лопуха**. Вымытые и нарезанные небольшими кусочками корни отварить в подсоленной воде, обсушить, обжарить на масле.
- **Повидло из лопуха.** Измельчить корни лопуха (400 г) и листья щавеля (200 г), сварить их до мягкости в небольшом количестве воды, измельчить в блендере, добавить сахарный песок (1 кг) и варить до готовности.
- **Котлеты из корня лопуха.** Чистые корни лопуха пропустить через мясорубку, добавить вареный картофель (1:1), зелень петрушки и укропа, яйцо. Все тщательно перемешать, сформировать котлеты и запечь в духовке.

Блюда из листьев

(используются **молодые листья** или **черешки**, старые листья съедобны, но невкусны).

- **Листовая зелень.** Листья всегда бланшируют и используют не только для салатов, но и для голубцов, как наполнитель для супов.
- **Салат**. 100 г бланшированных и обсушенных листьев лопуха, 20 г корня хрена, 20 г листьев подорожника, зеленый лук, соль, сахар по вкусу. Заправить сметаной.
- **Пюре.** На 1 кг зеленой массы – 100 г щавеля, укроп, петрушка, соль. Измельчить в блендере. Хранить в холодильнике, использовать как заправку для первых и вторых блюд.
- **Бланшированные черешки** можно добавлять в запеканки, омлеты, использовать как гарнир
- **Соленый лопух**. Подготовленные черешки (до 30 см) замочить в холодной воде на 5–6 часов. Уложить слоями в керамическую или эмалированную емкость. На 5 см зеленой массы – 1 см соли. Сверху положить крышку с грузом. Перед употреблением вымачивать, меняя воду. Вымоченный лопух варят до мягкости, чистят, нарезают средней величины брусочками и тушат на сковороде с припущенным луком, соевым соусом, красным перцем, кунжутным семенем.

НАСТУРЦИЯ – СЪЕДОБНАЯ КРАСОТА
Настурция, Капуцин (Tropaeolum)
Сем. Настурциевые

О, настурция-кокетка,
Удивительный цветок!
Из листвы стреляет метко
Твой веселый лепесток...
Дмитрий Пухов



Травянистые растения с ветвистым, сочным стеблем, чаще с почти круглыми (лопастными) листьями с длинным черешком по центру, яркими, красочными, ароматными цветками.

Красивая и неприхотливая **Настурция,** а потому любимая, а еще к тому же – вкусная и витаминная!

Родина настурций – Центральная и Южная Америка. Красивые растения издавна попали в Европу, и «отец» систематики Карл Линней в XVIII веке описывая настурцию, дал ей родовое название **Tropaeolum** – «полностью вооруженный». Листья ее похожи на щит, а цветок – на шлем, что вместе напоминает боевые доспехи легионера. Еще одно название настурции – **Капуцин** – за то, что ее пестрые венчики с длинным шпорцем походят на остроконечный капюшон монахов ордена Капуцинов, появившегося в Европе в XVI веке.

В тропическом климате настурции – чаще многолетние растения, в наших условиях умеренного климата – однолетние. Настур-

ции давным-давно прижились в цветниках, даря пестрые краски цветков и сочную зелень. Известно множество сортов настурции, различающихся не только окраской, но и общим обликом растения – есть формы кустовые и плетистые. На плодородной почве настурция жирует, образуя сочный зеленый ковер и мало цветет, а если земля скудная – цветов будет море, вегетативная же часть будет поскромнее. Поэтому лучше, чтобы была золотая середина, сбалансированная почва и оптимальный полив. Это важно, чтобы получать не только достаточно зелени, но и цветков – ценного сырья в медицине и питании.

Благодаря разнообразным активным веществам настурция входит в фармакопеи некоторых стран (Франции, Венесуэлы, Парагвая), где ее используют в качестве мочегонного, противоцинготного и вызывающего аппетит средства. В народной медицине сок свежих листьев настурции принимают внутрь при мочеполовых инфекциях и заболеваниях системы органов дыхания – он обладает уроантисептическим, отхаркивающим и противокашлевым действием, листья накладывают на инфицированные раны для заживления. Веками семена настурции использовали как средство для лечения импотенции. Для этого их мололи и одну чайную ложку порошка заливали кипятком, укутывали и настаивали 1,5–2 часа. Делали это утром, а выпивали настой после 17 часов вечера за один–два приема.

Употребление настурции в пищу так же разнообразно, как и в медицине. У листьев пряно-острый вкус, поэтому в Европе настурцию называли **индейским кресс-салатом.** В пищу пригодны не только листья, но стебли, почки, цветки и недозрелые семена.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Приправа к мясу из молодых (зеленого цвета!) плодов и стеблей настурции.** Прокрутить через мясорубку сочную зелень, посолить и заправить растительным маслом. У блюда перечный вкус, разнообразить который можно, добавляя чеснок, перец, травы, разные виды масла по настроению. Использовать как приправу к мясу.
- **Бутербродная зелень.** К сыру, колбасам, рыбе добавляют листочки или цветки.
- **Зелень для винегретов – как составная часть зеленой начинки для пирогов.**
- **Цветки как вкусное украшение** – салатов, супов, напитков.
- **Маринованная настурция**.

Рецепт 1. Маринад: 0,5 л воды, 1 ст. ложка соли, 2–3 ст. ложки 9%-ного винного уксуса, 1 ст. ложка сахара, лавровый лист, 1–2 горошины душистого перца и 1–2 гвоздики. Зеленые семена и молодые бутоны (неокрашенные) промыть, слегка обсушить, сложить в банки и залить горячим маринадом. Сразу укупорить.

Рецепт 2. Помытые и высушенные семена настурции сварить в соленой воде (2 ст. ложки соли на 1 л воды), остудить на сите, сложить в баночки и залить ароматизированным (настоянным на пряных травах) уксусом. Хранить в холодном месте. Такие «каперсы» хороши для приготовления пиццы, соусов, салатов, мясной солянки, на бутерброды.

ТРИВИАЛЬНЫЙ КУПЫРЬ – ОН ЖЕ ТАИНСТВЕННЫЙ КЕРВЕЛЬ

Купырь (Anthriscus). Сем. Сельдерейные



Многолетние растения с голыми или опушенными короткими щетинками стеблями, листья сложно рассеченные (трижды-перисторассеченные, с перистонадрезанными, яйцевидно-острыми долями). Изящные белые цветки собраны в 8–15 лучевых зонтика.

В лесах, в тенистых уголках яйл, в кустарниках, на обочинах лесных дорог в умеренных регионах земного шара можно часто встретить растение с нежными зелеными, изящными ажурными листьями – **Купырь**. Листья купыря чем-то похожи на петрушку, но более густые, на ощупь тонкие, с изумрудным оттенком. Первые всходы купыря появляются сразу после холодов.

Благодаря широкому распространению, химическому составу, особенному вкусу растение издавна использовалось людьми и в разных регионах получило свое имя. **Кервелем** его называют в

странах Европы, **дягилем** – на Руси, латинское же название **Anthriscus** восходит, возможно, к греческим корням и переводится как *цветок у изгородей*.



Кервель имеет специфический сладковатый аромат – чем-то напоминающий и фенхель, и петрушку, и анис. Трава, помимо эфирных масел, содержит много разнообразных, в т.ч. биологически активных веществ. Благодаря им кервель – витаминное, пищевое, красильное (из листьев получали желтый пигмент для крашения шерсти) и, наконец, лекарственное растение. В народной медицине купырь и сегодня употребляют при расстройстве желудка, в диетическом питании при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек.

В Крыму из четырех видов купыря два весьма редкие и два повсеместно распространенные – **Купырь лесной** и **Купырь дубравный.** Именно их ажурная зелень первой обильно появляется по лесным обочинам, и нужно не пропустить момент, чтобы побаловать себя необычным вкусом.

Своеобразные пищевые достоинства кервеля оценили еще древние римляне и эллины, добавляя ароматную зелень в свои блюда. На Руси первые его весенние ростки были отличной витаминной добавкой к пище после длинной зимы. В ряде стран Европы, США кервель и сегодня выращивается как пряновкусовая трава, имеющая своих почитателей.

Купырь употребляют, как правило, в свежем виде и только молодые листья. Особо преданные вкусу растения любители сеют однолетник **(Купырь бутенелистный)** каждые две недели, чтобы новая трава всегда была на столе.

Зелень кервеля напоминает листья родственного **Болиголова пятнистого** – крайне ядовитого растения. Чтобы не перепутать эти два вида, нужно помнить, что у болиголова неприятнейший запах и, главное, на стебле характерные, с нечеткими очертаниями, разлитые, грязно-бурые пятна.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Салаты** – зелень кервеля особо хорошо сочетается с огурцами, помидорами, грибами, консервированным зеленым горошком. **Салат «Особый»:** вымоченные в соленой воде листья одуванчика (50 г), по 1 ст. л. резаных листьев подорожника, эстрагона, кервеля, 1 зубчик чеснока, лимонный сок, соль. Заправить растительным маслом.
- **Супы** – в фасолевые, гороховые, рисовые, картофельные добавляется в последний момент приготовления или перед подачей на стол.

- **Пасты** – растереть зелень в произвольной пропорции с основой: сырами, творогом, маслом, намазывать на черный хлеб.
- **Соус, пюре** – молотая зелень кервеля, лимон, оливковое масло – для блюд на гриле из мяса и птицы, рыбы.
- **К блюдам из яиц** – омлетам, вареным яйцам.
- **Кервель сочетается с травами** – эстрагоном, базиликом, салатом, шпинатом.

УСЛАДА СЕРДЦА – МЕЛИССА.

Мелисса лекарственная (Melissa officinalis)
Сем. Яснотковые



Мягковолосистое растение с разветвленным четырехгранным стеблем, до 120 см в высоту. Сердцевидные крупнозубчатые листья расположены супротивно. Белые, розоватые, светло-лиловые цветки собраны в рыхлые соцветия, расположенные в пазухах верхних листьев.

Мелисса, мелисса, мелисса! Как прекрасно звучит ее имя, веками она влечет к себе, дурманя свежим запахом листьев...

Прародиной мелиссы считают Средиземноморье, где ее культивируют более 2000 лет, сегодня растение распространено по умеренным регионам земного шара, встречаясь как в дикорастущем виде, так и в культуре.

Впервые о мелиссе упоминает Теофраст (IV–III вв. до н.э) в своем труде *Historia plantarum* («*История растений*»). Возможно, именно он, «отец ботаники», назвал растение от греческих слов meli – «мед» и *phyllon* – «листья». Авиценна (X–XI вв.) в своем фундаментальном труде «Канон врачебной науки» дает рекомендации по употреблению мелиссы и пишет, что она «делает сердце счастливым и укрепляет дух, прогоняет темные мысли и балансирует

«черную тоску», способствует пищеварению и помогает от икоты», «при закупорках мозга» и является «усладой сердца».

С не меньшим восторгом пишет о мелиссе средневековый французский врач Одо из Мена (XI в.), приписывая растению лечение ран, укусов, астмы, поноса, одышки, суставов. А Парацельс (XV в.) считал, что мелисса – *«лучшее, что рождает земля для сердца»,* ибо она *«наполняет сердце радостью и весельем».*

Современные фитотерапевты продолжают дело древних врачевателей и успешно лечат мелиссой состояния общего нервного возбуждения, вегето-сосудистую дистонию, бессонницу, нарушения ритма сердца, «прыжки» давления, нарушения пищеварения, боли в желудке, вегетативные неврозы, воспалительные заболевания органов дыхания, поражения кожи, климактерические расстройства, токсикозы беременных, иммунодефициты. Особенно хорошо влияет мелисса на людей пожилого возраста.

Приятнейший аромат листьев мелиссы объясняется наличием эфирного масла, имеющего легкий цитроновый оттенок. За это растение еще называют *лимонной мятой.* Этот неповторимый аромат по-особому раскрывается, если мелиссу использовать вместе с другими растениями (крапивой, липой, березой, дубом) в составе банных веников.

Но мелисса не только «умница», но и «красавица». Ее дивные морщинистые, выпуклые листья притягивают наш взор, благоуханные цветки манят пчел, действуя на них умиротворяюще. Чтобы пчелы полюбили новый улей, его натирают мелиссой, чтобы не потерять молодую пчелиную семью – заранее подвешивают на соседние с ульем ветви дерева пучки свежей травы, и рой не улетит. Мед, собираемый с мелиссы, обладает отменными качествами. За особое отношение пчел к мелиссе ее называют *«пчелиная трава»», «пчелиная валерьянка».*

Народное признание мелиссы известно издавна не только как медоноса или лекарственного растения, но и как замечательной горьковато-пряной приправы.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Свежие листья** добавляют к салатам, зеленым борщам.
- **На свежих листьях** настаивают уксус.
- **Свежие листья** используют при солении помидоров, огурцов вместо душистого перца
- **Порошком из сухих листьев посыпают** мясные, рыбные блюда, кушанья из птицы.
- **Приправа из мелиссы и крапивы.** Порошок сушеных листьев растений смешать в отношении 1:2 и использовать для супов (1 ч. л. на порцию или по вкусу).
- **Травяной чай.** Мелиссу, зверобой, липовый цвет смешать (1:1:1). Заваривать лучше в термосе.
- **Ликер из мелиссы.** В 100 мл воды заварить горсть (20–30 г) листьев мелиссы, настоять, охладить, процедить. В сахарный сироп (100 г на 200 мл воды) влить настой и 0,5 л водки.

ЧЕСНОЧНИК – НЕ ЧЕСНОК!
Чесночник лекарственный (Alliaria officinalis)
Сем. Капустные



Травянистое растение высотой 20–100 см. Стебель цилиндрический, густооблиственный. Листья в верхней части стебля сердцевидно-овальные с острозубчатым краем, нижние – почковидные, образуют розетку. Белые цветки собраны в кистевидные соцветия. Плоды – узкие (2 мм), четырехгранные, стоящие косо вверх стручки длиной 2–8 см. Растение имеет характерный чесночный запах.

Во время прогулок по весенне-летнему крымскому лесу под пологом деревьев практически всегда можно встретить стройные зеленые травы с крестообразными белыми цветками. Это **Чесночник** (чесночница). Растет он не только в Крыму, но и широко распространен по всей Европе, да и на большинстве континентов.

Изящная внешность растения, на первый взгляд, не вяжется с его запахом, крайне напоминающим запах чеснока. Отсюда его названия: латинское родовое **Alliaria** (сравнить – чеснок *Allium)* и русское **Чесночник**. Видовой эпитет **officinalis** – *лекарственный* говорит о терапевтической силе растения. К настоящему времени его химический состав изучен недостаточно, однако народная медицина издавна использует чесночник как витаминное, антигельминтное, потогонное, мочегонное, ранозаживляющее средство.

Настоящий чеснок принадлежит к семейству Амариллисовые, а чесночник – к Капустным, и у него проявляются характерные признаки семейства, в т.ч. наличие в органах специфических горчичных масел, обладающих жгучим вкусом. Самое большое количество этих соединений в родственном виде – горчице, но и в чесночнике они тоже есть. Отсюда второе название растения – **чесночная горчица, свирепка.**

В старинных травниках о чесночнике упоминается с XVII в., тогда же его уже использовали в пищу. Чаще употребляют молодые листья, но съедобны и корни, имеющие запах и привкус хрена.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Салатная зелень** к бутербродам, овощам, отварному картофелю.
- **Супы.** Картофельный суп, сваренный на мясном или овощном бульоне, заправить зеленью чесночника.
- Овощные или мясные (особенно из баранины) **рагу** заправлять чесночником в конце приготовления.

КОЗЕЛЕЦ – УДИВИТЕЛЬНАЯ СКОРЗОНЕРА

Козлец (Scorzonera). Сем. Астровые



Стебель высотой 25–75 см, олиственный, прямостоячий, ветви торчащие, основание стебля одето влагалищами прикорневых листьев. Верхние листья шиловидные. Соцветия – немногочисленные корзинки с желтыми язычковыми цветками по краю. Семянки (плоды) с крупными грязно-белыми хохолками-летучками (похожи на большой одуванчик).

По всему горному Крыму, на сухих каменистых склонах, полянах часто в начале лета можно встретить внешне заурядное растение **– козелец**. Его некрупные желтые соцветия-корзинки похожи на одуванчики, но при этом не такие густые и многочисленные, их язычковые цветки расположены черепитчато и имеют как будто бы рваный край. Звездный час козельца наступает, когда начинается плодоношение – вместо цветков раскрываются огромные, почти с кулак, грязно-белые пушистые шары, похожие на гигантские одуваны. Дикие представители этого рода распространены в Южной Европе и Юго-Западной Азии. В Крыму произрастают 6 видов, из которых три – **Козелец разрезной, седой и испанский** – встречаются чаще других. В мировом растениеводстве козелец известен под другими именами – **скорзонера, скорзонер, чернокорень, сладкий корень.** Это знаменитое в истории человечества растение у нас незаслуженно забыто.

Некоторые виды скорзонеры съедобны, **Козелец испанский –** один из них и знаменит тем, что культивируется повсеместно в мире. Самое ценное в растении – длинный, цилиндрический мясистый корень, похожий на морковь, только почти черного цвета. На изломе он снежно-белый, с млечным соком.

Растение двулетнее. Это значит, что в первый год формируется листовая розетка и в корне накапливаются вещества, необходимые для цветения и плодоношения во второй год жизни. Поэтому корень скорзонеры выкапывают либо осенью, либо ранней весной до формирования цветочной стрелки. Но если растение зацветет – то оно весьма симпатично (высотой до 100 см) и, главное, с очень приятным ароматом цветков, напоминающим запах ванили или шоколадных конфет.

О вкусовой ценности чернокорня люди знали давно, собирали в природе, культивировали веками, и к настоящему времени существует ряд сортов. В Крыму, по непонятным причинам, растение подзабыто, хотя в магазинах, торгующих семенами, его хорошо знают.

А между тем скорзонера обладает не только нежным вкусом, но и лечебными свойствами. В ее корнеплодах около сотни биологически активных веществ, витаминов, редко встречающийся в пищевых растениях инулин – полисахарид, превращающийся в организме в фруктозу, очень полезный для больных диабетом, ревматизмом и пр. Как лекарственный вид скорцонера особенно популярна в странах Азии, где ее считают едва ли не аналогом женьшеня, применяя для нормализации обмена веществ, укрепления иммунной системы, быстрого восстановления сил после болезни, улучшения состояния онкологических

больных. Мода на здоровый образ жизни вернула скорзонеру в диетологию многих стран – блюда из корнеплода полезны для любого возраста, но особенно для пожилых людей, больных диабетом, гипертонией, с заболеваниями печени, почек и желудочно-кишечного тракта.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы снять кожицу, корни обдают крутым кипятком, а после очистки опускают на два-три часа в холодную воду для удаления млечного сока. Скорзонера хорошо сочетается с другими овощами, мясом и рыбой, ее можно добавлять в салаты, супы, которым она придает оригинальный вкус. В заготовках на зиму огурцов, помидоров в банки стоит положить по небольшому кусочку корня, что сделает соления крепкими и хрустящими.

- **Молодые листья растений** второго года жизни или полученные зимой при выгонке – прекрасная витаминная добавка в рационе.
- **Салат из скорцонеры.** 1–2 корнеплода чернокорня отварить, можно добавить тертые дайкон, морковь. По вкусу – лимонный сок, зелень петрушки, заправить майонезом или йогуртом.
- **Суп-пюре из скорзонеры.** 1–2 корнеплода сварить в небольшом количестве (0,5 л) воды, измельчить в блендере. Сметану (50 г) смешать с небольшим количеством молока, туда вбить яйцо, размешать и тонкой струйкой ввести в пюре. Добавить сливочное масло, зелень петрушки.
- **Жареный чернокорень.** 2–3 корнеплода отварить в подсоленной воде до готовности. Порезать. Обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле.
- **Сушеные корнеплоды скорзонеры.** Очищенные от кожицы и тонко порезанные на пластинки корнеплоды подвялить на воздухе и затем досушить в духовке или сушилке. Порошок из сухих корней добавляют в первые или вторые блюда, его же можно заваривать вместо кофе или обогащать при заваривании натуральный кофе.



ЛИЛЕЙНИК – КРАСИВ ЛИШЬ ДЕНЬ...
Лилейник (Hemerocallis). Сем. Лилейниковые

Цветы как бабочки, а бабочки – цветы
Летят над нашей жизнью легкокрыло,
И падают, срываясь с высоты,
Когда им жизнь покажется постылой.

Лариса Кузьминская



Многолетние травянистые растения с линейными, цельнокрайними, прямыми или дуговидно изогнутыми листьями. Цветки крупные, разноцветные, часто воронковидные, собраны по 2–10 в раскидистые соцветия на безлистных цветоносах, возвышающихся над пышной листвой. Одновременно раскрываются 1–3 цветка.

С незапамятных времен на приусадебных участках по всему миру можно встретить **Лилейники**. В отличие от настоящих *лилий* с облиственными цветоносами, у лилейников они безлистные с перманентно распускающимися бутонами, и под землей вместо луковиц, характерных для лилий, у лилейников – мясистые шнуровидные корнеклубни.

Лилейник еще называют **красодневом** *(красив один день),* буквально переводя латинское название рода **Hemerocallis.** Действительно, цветок недолговечен – цветет всего лишь день, но соцветия могут быть у разных сортов более или менее многоцветковые (до 50 бутонов!), поэтому цветение растения достаточно долгое. Легенды называют красоднев еще *«цветком радости»,* прикосновение к которому унесет печаль.

Дикие лилейники распространены главным образом в Азии (Китай, Корея, Япония), поэтому культура употребления их в народной медицине и в пищу пришла именно оттуда. Считается, что и культурные сорта могут быть интересны с этой точки зрения. Цветки и побеги лилейника обладают тонизирующим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим и жаропонижающим действиями. Их настои полезны при заболеваниях печени, сердца, ревматизме. Отвары из клубней рекомендуют для лечения женских болезней, а измельченные свежие клубни лечат нарывы и опухоли.

За долгие века селекции на сегодняшний день насчитывается в культуре около 30 тысяч сортов лилейников со всевозможной окраской, кроме голубых оттенков. Диаметр цветков колеблется от 3 до 17 см, а вес одного цветка (если он махровый) – до 50 г. Обычно цветки на вес не оценивают, здесь же надо сделать исключение, потому как цветки лилейников очень хороши на вкус. Если сортовые лилейники пока можно встретить относительно редко, то практически в большинстве палисадников растет неприхотливый **Лилейник рыжий.** Его буро-желтые цветки особенно привычны на запущенных клумбах – никакого ухода не требуют, растут на любой почве, в тени или на солнце. Именно этот вид и его гибриды со временем «расползаются» по палисаднику – их корневые отпрыски обильно появляются невдалеке от взрослого растения. Другие виды и их сорта разрастаются медленнее, а самые красивые крупноцветковые гибриды дают только два-три новых побега за год. Все лилейники и особенно **рыжий (буро-желтый)** представляют необычайный интерес не только как лекарственные, но и как пищевые растения. **Овощ желтых цветов – хуан-хуацао** – так называют лилейник в Китае.

Употреблять в пищу у лилейников можно все: сочную зелень, цветы, шнуровидные корнеклубни.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

Листья – имеют сладковатый вкус и хорошо сочетаются с любой другой зеленью Молодые листья идут в разнообразные салаты. У зрелых листьев используют только нежные и сочные нижние части.

- **Салат из лилейника с пекинской капустой.** Цветоносы, листья лилейника и листья пекинской капусты порезать, заправить соевым соусом и маслом.
- **Салат из лилейника с апельсином**. Измельченные листья смешать с порезанными дольками апельсина, сбрызнуть лимонным соком, посыпать тимьяном, заправить майонезом.
- **Листья лилейника маринованные**. На 1 л заливки вода и 9%-ный уксус поровну, соль, сахар по 1 ст. л, перец черный – 10 шт., перец душистый – 10–15 шт., лавровый лист – 3–4 шт., гвоздика – 5–6 шт., красный горький перец по вкусу. Листья лилейника сложить плотно в банку. Вскипятить воду с пряностями в течение 3–5 мин. под крышкой, добавить уксус, довести до кипения. Залить листья, укупорить, поместить в тепло (под одеяло) на сутки.

- **Корнеклубни –** выкапывают ранней весной или поздней осенью. У них приятный вкус как в сыром, так и тушеном виде.
- **Жаркое из корнеклубней**. Помыть, порезать кружками, обвалять в муке с солью, обжарить на растительном масле.
- **Салат из корнеклубней**. Порезанные корнеклубни смешать с зеленым луком и сваренным вкрутую яйцом. Заправить майонезом.

Цветки – самый главный деликатес, содержащий большое количество витамина С и массу биологически активных веществ. Зеленые бутоны солят и маринуют подобно огурцам (они похожи по вкусу). Распустившиеся цветки срывают в конце дня (они все равно завянут) и используют в пищу в сыром, отварном, тушеном, жареном виде.

- **Икра из лилейников**. 500 г цветков, 250 г лука, растительное масло, зелень сельдерея. Цветки тушить 5 мин., измельчить (блендер, мясорубка) и добавить к пассированному луку. Тушить под закрытой крышкой 10–15 мин., в конце добавить соль, перец, зелень сельдерея (или карри, хмели-сунели). В такую икру можно добавлять отварную свеклу, можно заготавливать впрок.
- **Тушеные лилейники.** Цветки и (или) бутоны тушить в курином бульоне или белом вине (5 мин.). Добавить обжаренный лук, перец, соль. Тушить еще 5 минут.
- **Цветы в пивном кляре.** Сделать кляр из 200 г пива 4 ст. л. муки, 2 белков, соли, специй – по вкусу. Обмакнуть в кляр. Жарить до зарумянивания.
- **Плов с цветками лилейника.** Готовить плов по привычному для каждого рецепту. При обжаривании лука добавить тушеные измельченные цветки лилейника (на 250 г мяса 250 г цветков)
- **Сушеные цветки** измельчают в порошок и добавляют его в первые или вторые блюда по вкусу.



ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ АРТИШОК
Артишок (Cynara). Сем. Астровые

Мясистый, фиолетовый, надменный,
Ты воплощенье щедрости Вселенной,
Боготворю твой каждый корешок,
Земной Грааль – священный артишок!

Неле



Травянистые растения с крупными, широкими, перистыми, опушенными листьями, собранными в прикорневую розетку. Корзинки бокаловидные, около 7,5 см в диаметре, с многочисленными лиловыми трубчатыми цветками.

В 1786–1787 гг. И. Гете путешествовал по Италии и с удивлением заметил, что «все крестьяне здесь едят чертополох». Не только крестьяне, а и аристократы ели вовсе не чертополох, а **артишок.** Артишок действительно похож и на чертополох, и на татарник, расторопшу, ибо все они близкие родственники. Со своей родины – Средиземноморья – артишок распространился по миру, где его полюбили.

Полюбили **Артишок посевной** не только за внешнюю эффектность, а, главным образом, за оригинальный вкус недозрелых чешуй соцветия. Именно они являются изысканным деликатесом, популярным еще задолго до нашей эры. На руинах храмов у древнейшего города Фивы есть изображения артишоков, что говорит о традиционном использовании растения в Египте. Тогда считалось,

что артишок не просто вкусен, а хорош в эротической кухне, поскольку является сильным афродизиаком. Плюс к этому, он еще и овощ красоты – его ели для улучшения запаха тела и дыхания. А в Древней Греции, Риме придумали даже способ консервирования артишоков с уксусом, медом и пряными травами, лишь бы есть «цветок-овощ» круглогодично.

У артишока действительно своеобразные аромат и вкус, несравнимые ни с чем, имеющие сегодня много почитателей в Средиземноморье, Австралии, Южной Америке и Калифорнии. Именно этот американский штат с недавних пор претендует на мировую столицу артишоков. Там, в городке Кастровилл, ежегодно проводится конкурс «Королева артишоков», и однажды, в 1949 году, победительницей в этом конкурсе стала тогда еще никому не известная Норма Джин Бейкер (впоследствии легендарная Мэрилин Монро).

Предшественником культурного **Артишока посевного** является **Артишок испанский** или **Кардон**, известный не только как дикорастущее растение, но и как декоративное и пищевое. Именно он, в Крыму частый гость парков, садов и приусадебных участков, потому как эффектен и абсолютно нетребователен к условиям выращивания. Его нельзя не заметить – крупные, рассеченные серебристо-серые листья образуют живописную прикорневую розетку, над которой возвышаются зелено-фиолетовые шары соцветий. Еще, в отличие от посевного артишока, у испанского чешуи обвертки весьма колкие, с похожими на собачьи зубы шипами. Возможно, именно они и дали латинское название роду **Cynara** (от греч. кэпн – собака). Русское же имя *артишок* происходит от итальянского *ardi-schauki – земляной терн.*

Из 10 видов мировой флоры только эти два – **Артишок испанский** и **Артишок посевной** – выращиваются человеком для удовольствия и лечения. Если в древности врачеватели указывали только на мочегонное действие артишока, то уже в средневековье его использовали еще и как желчегонное и противоревматическое средство, сегодня к этому добавили антитоксическое действие, лечение атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, а в будущем препаратами артишока обещают лечить аллергии, экземы и псориаз.

Употребление посевного артишока в кулинарии чрезвычайно разнообразно – от компонентов салатов, десертов, выпечки до самостоятельного блюда. Кроме того, соцветия консервируют, маринуют. Бутоны собирают на разных фазах развития, когда их размеры не более куриного яйца, и заканчивают, когда они достигают величины крупного апельсина. Главное – успеть их срезать до побурения листочков обертки соцветия, и, конечно, в пищу не пригодны цветущие артишоки.

Испанский артишок не так популярен в кулинарии, как его собрат. Но и у него есть свои почитатели. Будучи растением многолетним, кардон чаще сажают ежегодно, чтобы использовать в пищу нежные основания листовых черешков первого года жизни. Их можно есть в течение лета или выбеливать в конце

августа – начале сентября. Для этого листья артишока прямо на грядке заплетают в пучок, обворачивают бумагой или плотной тканью и окучивают. Без доступа света через 12–20 дней внутренние листья отбеливаются, становятся нежными, сочными и очень вкусными. Если хочется употреблять черешки артишока и в осенне-зимний период, растения выкапывают с корнем и прикапывают его в песке в прохладном помещении, выбеливая по необходимости.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Артишоки по-римски**. Почистить соцветие, срезав грубые окончания чешуй и в зависимости от степени зрелости, и сердцевину, положить артишоки в подкисленную воду. Горсть петрушки и мяты измельчить вместе с зубчиком чеснока. Раскрыть чешуи вынутых из воды артишоков и всыпать в середину зелень, смешанную с солью. Поставить артишоки в кастрюлю (керамический горшок) «цветками» вниз и покрыть смесью воды и оливкового масла (2:1). Томить в духовке 1 час. Едят артишок, выдавливая зубами сочную мякоть чешуй.
- **Тушеный кардон**. Очистить черешки, удалить волокнистую часть. Сложить в миску с подкисленной водой для того, чтобы предотвратить их потемнение. Нарезать на куски 5–7 см и варить в подсоленной воде 220 минут. Отварной кардон подать со сливочным маслом, сливками, уксусом или соусами: масляным, бешамель, сырным. По вкусу посыпать зеленью.

ЦИКОРИЙ – ОТ СТА ХВОРЕЙ

Цикорий (Cichorium). Сем. Астровые

Цикория цветы – небесные лоскутья...

В. Волков

Многолетние растения со стеблеобъемлющими листьями. Корзинки соцветий с голубыми цветками собраны на верхушках ветвей и в пазухах листьев.

Лето... На лесных опушках, полянах, обочинах дорог с восходом Солнца распускаются скромные голубые звездочки **Цикория.** Небесно-синие цветки вносят особый колорит в палитру летних красок.

Русское название **Цикорий** – копия его латинского имени, которое можно перевести как «заходящий на поля». Действительно, цикорий легко размножается как семенами, так и корневыми отпрысками, захватывая значительные пространства. Несмотря на это, человек особенно не борется с цикорием, а максимально использует силу этого растения. Слава цикория идет с незапамятных времен – в лекарственных целях его употребляли в Древнем Риме,



Элладе, Египте. Кулинарное же применение растения, возможно, началось не ранее XV столетия. В настоящее время растение натурализовано по всему миру – Европа, Азия, Африка, Северная и Южная Америка, Новая Зеландия и Австралия. И все потому, что цикорий имеет фантастическое воздействие на организм, за что в народе его нередко называют «царь-корень».

Главным богатством растения действительно является корень, который на 2/3 состоит из инулина (углевода, особенно благотворно влияющего на обмен веществ), а также органических кислот, витаминов, белков и многого другого. Благодаря богатому составу полезные свойства цикория впечатляют:

- лечит сердечно-сосудистые заболевания – увеличивается амплитуда сокращений сердца, расширяются сосуды, замедляется ритм, снижается уровень холестерина;
- замечательно влияет на нервную систему – успокаивает, мобилизует силы, энергию, улучшает настроение;
- нормализует работу желудочно-кишечного тракта – лечит воспалительные процессы, дисбактериозы, диареи, имеет противоглистное действие;
- гепатопротекторное действие – улучшение обменных процессов в печени, желчегонное действие, растворение желчных камней;

- гармонизирует обменные процессы – в результате происходят уменьшение уровня сахара в крови, нормализация массы тела, имеет мочегонное и жаропонижающее действия;
- врачует заболевания кожи – нейродермиты, экзему, фурункулы, сыпи, угри.

Выкапывают чудо-корень либо поздней осенью, либо ранней весной, стараясь копнуть глубоко, ибо корень уходит в глубину до 1,5 м. Цикорий выращивают в мире в промышленных объемах не только для производства лекарственных препаратов, но и для пищевой промышленности – цикорное сырье идет для производства полезных сладостей, суррогата кофе, чайных напитков.

В мировой флоре насчитывается около 12 видов **Цикория**, культивируются же два – **обыкновенный и Эндивий,** родом из Индии. Он тоже покорил континенты, но исключительно как салатное растение. Возделывают его из-за сочных, с приятной горечью листьев, богатых микроэлементами. Корни тоже идут в дело – из них получают спирт. В странах Европы эндивий – очень популярное выгоночное растение, т.е для получения зелени в зимний период. Впрочем, корневой цикорий тоже годится для витаминных блюд.

Можно использовать его зеленые листья, но отбеленные (см. артишок), которые нежнее на вкус.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Салат из листьев цикория.** Отбеленные листья цикория содержат легкую горечь. Для ее удаления перед приготовлением салата листья слегка залить теплой водой и выдержать 20 минут. Промыть, осушить, порезать. Нашинковать и заправить сметанной заправкой. К салату можно добавить зелень пряных трав, сок лимона или раствор лимонной кислоты, а также яблоки или морковь, зеленый горошек.

Сметанная заправка для салата: 0,5 стакана сметаны, 1 растертое вареное яйцо, уксус, соль, сахар, перец по вкусу.

- **Салат из тушеного цикория.** Молодые листья цикория промыть, нарезать дольками 3–4 см длиной, посолить, добавить сливочное масло и тушить в закрытой кастрюле на небольшом огне 25–30 минут. Перед подачей на стол полить лимонным соком.
- **Салат из корней цикория.** Отварной картофель нарезать ломтиками, добавить отваренные в подсоленной воде корни цикория, посолить и заправить растительным маслом.

  Корни цикория – 400 г, картофель – 400 г, масло растительное – 60 г, соль по вкусу.
- **Цикорий с яблоками.** Отбеленные молодые побеги цикория промыть в холодной воде, пропустить через мясорубку, слегка поджарить на сковороде. Добавить протертые тушеные яблоки, заправленные сахаром, посолить, перемешать, подавать как гарнир к кашам. На 50 г побегов цикория – 150 г яблок, 10 г масла, соль и сахар по вкусу.
- **Тушеный эндивий.** Взять 750 г листьев, вымыть, нарезать, посолить. Положить 60 г сливочного масла и тушить на

небольшом огне 30 минут. Перед подачей на стол полить лимонным соком.

- **Желудевый кофе – полезнейший напиток.** Корень цикория – 20 частей, желуди толченые – 30 частей, ячмень – 20 частей, рожь – 20 частей, корень одуванчика – 10 частей. Предварительно все компоненты нужно слегка обжарить в духовке, измельчить, заваривать как кофе: 1 ч. л. на стакан воды.

ЧАБЕР – ВОВСЕ НЕ ЧАБРЕЦ!
Чабер (Satureja).
Сем. Яснотковые



Травянистые приподнимающиеся полукустарнички 20–40 см в высоту, имеющие на листьях и чашечке цветка точечные железки. Листья цельнокрайние короткочерешковые. Цветки голубовато-белые или светло-лиловые, розоватые, с пурпурными пятнышками в зеве, скучены в пазухах листьев.

Среди Яснотковых много ароматных растений – тимьян, шалфей, мелисса, мята, лаванда, котовник и др. О них наслышаны многие. О **Чабере**, еще одном представителе этого славного семейства, знают не все, а пользуются этой душистой травой единицы. Нередко путают, считая, что *чабер и чабрец* – одно и то же. Однако это не так. Это два родственных, но разных растения.

В мировой флоре известно около 30 видов, распространенных в Средиземноморье, Причерноморье, Азии. В Крыму растет один вид – **Чабер крымский,** эндем (т.е. в естественных условиях в других регионах мира не встречается). Его ароматные кустики можно встретить на жарких прибрежных склонах и в предгорье. Собирать в природе его жалко. Проще вырастить самим. **Чабер душистый** (он же **Чабер садовый)** – это тоже однолетнее растение, неприхотливое, быстро растущее в палисаднике и может хорошо себя чувствовать даже в горшке на кухонном подоконнике.

Дорожили чабером в древних цивилизациях Рима, Греции, Египта, в средневековье добрался он и до Европы. Ценили чабер и как лекарственное, и как пряное растение – за его сильный, напоминающий запах перца, аромат. За это его называли перечной травой и нередко пользовали как заменитель более дорогостоящего перца. Однако у чабера есть и другие любопытные качества.

Знатные римляне, а позднее и деятели эпохи Возрождения носили венки из чабера, считая, что те помогают избавиться от склероза (как древние врачеватели могли знать результаты современных исследований о том, что чабер увеличивает концентрацию полезных полиненасыщенных жирных кислот в мозге?!)

Активных веществ в листьях накапливается больше всего перед цветением – именно тогда срезают и заготавливают траву. С давних времен чай из чабера использовался как болеутоляющее средство, им возбуждали аппетит, успокаивали желудочно-кишечные колики, диарею, изгоняли глистов, лечили печень. Современные исследования расширили возможности чабера – обладающий мочегонным, потогонным действиями, он хорош еще и при заболеваниях почек, диабете. Чабер сегодня входит в официальные фармакопеи многих стран, прежде всего как антимикробное, антигрибковое и противогельминтное средство. Эти возможности объясняются наличием специфического эфирного масла, проявляющего к тому же еще и активные антиоксидантные свойства, уменьшающие риск перерождения нормальных клеток в злокачественные.

Не менее важно и то, что чабер – своеобразная полезная, дезинфицирующая пищу (!) приправа. *«Чабер – это альфа-самец в мире пряностей»* (Mr.Foodcritic). У него выраженный горьковато-пряный вкус и аромат, поэтому, чтобы он не подавлял оттенки вкуса пищи, использовать его нужно осторожно, добавляя в блюдо незадолго до готовности.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- Стебли чабера лучше не использовать, а листья мелко не измельчать, чтобы не было горечи.
- Чабер – классическая приправа для всех бобовых, особенно для фасоли, а также для картофельных, мясных салатов, блюд из рыбы, мяса, сыра, капусты.
- Свежую зелень используют при засолке или мариновании огурцов, помидоров, перца.

- **Лобио из фасоли с чабером.** Красная фасоль – 500 г, репчатый лук – 2 головки, подсолнечное масло – 4 ст. л., чеснок – 3 зубчика, пучок зелени кинзы, семена кинзы (кориандр) молотые – 1 ч. л., чабер сухой – 1–2 ч. л., красный винный уксус – 3 ст. л., красный стручковый перец – 1 шт., соль, черный молотый перец по вкусу.

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности. Оставив часть воды, слегка потолочь. Обжаренный лук, чеснок, толченный с солью, кориандр, зелень кинзы, чабер, горький перец, соль, уксус добавить в фасоль. Дать настояться. Перед подачей на стол лобио можно посыпать гранатовыми зернами или маринованным луком. Подавать как в горячем, так и в холодном виде. Очень вкусно!

- **Соленые печенья с чабером (или другими ароматными травами).** Масло (ореховое, кукурузное, подсолнечное без запаха) – 2 ст. л., мука пшеничная – 120 г, яйцо – 1 шт., сыр твердый (например, голландский) – 50 г, чабер 0,5 ч. л., вода холодная – 1 ст. л., разрыхлитель – 1/2 ч. л., соль – по вкусу.

  В миску налить растительное масло, всыпать муку с разрыхлителем и растереть до образования крошки, посолить, добавить мелко натертый сыр и чабер. Вбить яйцо и влить ледяную воду, замесить нежное, не липнущее к рукам тесто. Тесто скатать в брусочек, разрезать на кружки толщиной 1 см. Печенья уложить на пергамент и выпекать приблизительно 12–15 минут. Можно посыпать кунжутными семечками.

- **Отличная болгарская идея – универсальная сухая приправа «Чубрица»:**

  дамский вариант

  5 чайных ложек мелкой морской соли

  5 чайных ложек сухой травы чабера

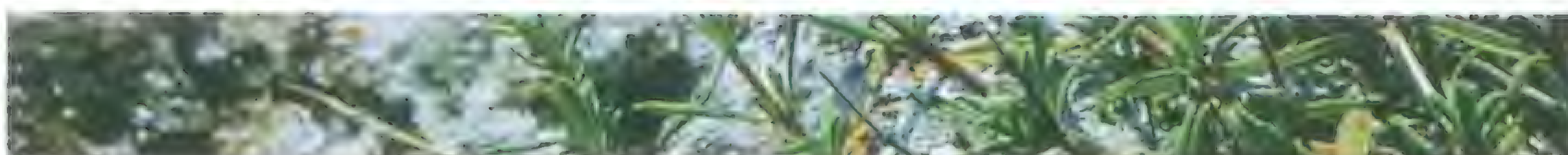
  4 чайные ложки паприки

  3 чайные ложки острого красного молотого перца (если больше – **мужской вариант**

  3 чайные ложки поджаренной кукурузной муки

  2 чайные ложки измельченных сухих листьев мяты

  2 чайные ложки измельченных семян кориандра



ГУСИНЫЙ ЛУК – САМАЯ МИНИАТЮРНАЯ ЛИЛИЯ

Гусиный лук (Gagea). Сем. Лилейные

Как гусята, разбежались желтые цветочки.
Улыбнулись детворе нежные комочки.
Детская загадка



Высота растений – от 3 до 35 см. От луковицы отходит два высоких линейных листа и облиственный цветонос с несколькими желтыми цветками. После цветения надземная часть отмирает.

В первые весенние дни едва ли не все открытые горные склоны покрываются крохотными желтыми лилиями – **Гусиным луком.** Говорят, что тогда, когда диких гусей было много, отдыхающие на весенних лугах стаи птиц лакомились этими первоцветами. Отсюда и сложилось название – **гусиный лук, гусятник, птичий лук.** А вот родовое латинское имя получено в честь сэра Томаса Гейджа – английского ботаника, натуралиста.

Гусиный лук широко распространен в Евразии, Северной Африке. Более десятка видов гусиного лука растет в Крыму в разных природных зонах – в степях, в горах, на лугах, на Южнобережье. Все многочисленные виды рода имеют цветки только желтого цвета. Помимо этого, у этих крошечных лилий есть еще ряд любопытных особенностей.

- У одного растения, как правило, есть несколько разновеликих луковиц, связанных между собой. Причем размножаются только мелкие луковки, а цветут только большие. Именно

поэтому можно увидеть куртинки (группы) гусиного лука без единого цветка. Луковички-детки могут рождаться на днище луковки-мамы, в пазухах листьев и даже на месте бутонов. Такой способ размножения основной для гусиного лука.

- Корни луковиц двух типов: одни растут вниз, а другие – вверх (!). И в результате корни второго типа оплетают луковицу, образуя подобие защитной капсулы. Это повышает возможность выживания!
- Еще один способ размножения – семенной. Если в ранние весенние деньки проснутся насекомые и цветок опылится (ура!) – то в крошечном плоде-коробочке сформируются семена. Махонькие, они тем не менее имеют питательные выросты – элайосомы, которые привлекают муравьев-гурманов. Муравьям питательно их объесть, поэтому унесут они семена в муравейник, а гусиному луку важно подальше распространиться. Наличие элайосом характерно для подавляющего большинства раннецветущих растений, в то время как у летних и осенних цветов они встречаются редко. Почему? Потому что именно в конце весны – начале лета муравьи выкармливают своих личинок и активно таскают в муравейник все, что те могут съесть. Вот такие удивительные взаимовыгодные связи в природе.
- Семенами гусятник размножается плохо, потому как проростки слабенькие и уязвимые. Но если все-таки повезет прорасти и стать луковичкой, то зацветет она только через 6 лет!
- У гусиного лука при хорошей погоде восьмичасовой «рабочий день» – цветки открываются около 10 часов утра, а закрываются в 16–17. В пасмурную погоду цветки не открываются совсем.

Гусиный лук всегда рядом с людьми, это отразилось и в других его названиях: *желтый подснежник, желтые звездочки, желтый чеснок.* Чесночный запах объяснятся наличием эфирных масел, приятных на вкус не только птицам, но и людям. **Листья могут быть использованы для приготовления весенних салатов. Съедобны и луковички – в старые времена, в неурожайные годы собирали, варили, пекли и ели, а также – сушили, размалывали и примешивали к хлебу.** Сегодня это неактуально. Но нужно помнить и ценить те растения, благодаря которым люди переживали трудные времена.



РУТА. НЕ ЧЕРВОННАЯ...
Рута (Ruta). Сем. Рутовые

Ти признайся мені, звідки в тебе ті чари,
Я без тебе всі дни у полоні печалі.
Може, десь у лісах ти чар-зілля шукала,
Сонце-руту знайшла та мене зчарувала.

Червону руту не шукай вечорами, –
Ти у мене єдина, тількі ти, повір,
Бо твоя врода – то є чистая вода,
То є бистрая вода з синіх гір!

Владимир Ивасюк



Многолетняя трава с рассеченными на отдельные доли листьями, испещренными просвечивающими железками, с пахучим эфирным маслом. Цветки 4–5-членные, собранные на верхушке стебля в рыхлые соцветия. Плод – многосемянная 4–5-гнездная коробочка, вскрывающаяся трещинками.

При слове «**Рута**» каждый постсоветский человек добавит *червона,* потому как была чрезвычайно популярной песня «Червона рута», не забытая и поныне. Но червонной (алой) руты не бывает в природе. Рута бывает только желтая.

В основе сюжета этой знаменитой песни – древнегреческая легенда. *Двое влюбленных были счастливы вместе. Но в прекрасную гречанку влюбился повелитель ветров Эол. Всячески ухаживая за*

ней, он не смог добиться взаимности – девушка хранила верность своему возлюбленному. Самолюбие Эола было уязвлено, и он решил отомстить. Когда пара была на свидании, посланный Эолом сильнейший ветер выдул жизнь из влюбленных. Но любовь столь всесильна, что, переродившись, их души воплотились в цветах – желтой руте и в алом ясенце. Они такие разные, что никогда так и не смогут быть вместе, но в память о большой любви раз в десять лет желтая рута зацветает алыми цветками. В какое время это случится – неизвестно. Но тому, кто найдет ее, червонную, будет дана возможность навсегда очаровать человека, которого любишь, – нужно только усердно искать и надеяться. Эта красивая сказка о том, что нужно как следует потрудиться, чтобы мечта сбылась.

Правда же в другом, рута действительно довольно частый компонент магических приворотных любовных напитков – чарзілля (укр.). В легендах о руте у разных народов повторяется одна мысль: женщина, выпившая собственноручно приготовленный рутовый настой, будет более желанной или... избавится от душевной боли, которую приносит неразделенная любовь. Говорят, что пользовались силой руты и ведьмы, заманивая юношей в места, где цвела рута. Аромат сводил их с ума, и даже отвратительные старые колдуньи казались красавицами.

Запах у руты действительно сильный, пьянящий, очень своеобразный, отразившийся даже в названии одного из видов – **душистая.** Между тем латинский эквивалент **graveolens** передает более точное ощущение от запаха – *сильнопахнущая, вонючая.* Резко пахнут все виды руты из-за наличия в листьях железок с эфирным маслом. Поразительным качеством этого масла является его неприятный оттенок у свежего растения и иной, сладкий, у высушенного. Отношение к маслу в разных странах неоднозначное: одни активно используют его в парфюмерных композициях, другие – запрещают из-за его ядовитости. Масло действительно ядовито в больших дозах, но, будучи правильно разбавленным, абсолютно нетоксично. Рутовое масло обладает абортивным действием. Несмотря на такое полярное отношение к эфирному маслу, у руты есть свои почитатели, и это неспроста.

Издавна рута использовалась не только как чудотворное растение, но и как лекарственное. Действительно, настои руты возбуждают аппетит, гонят желчь, мочу, паразитов, употребляются при головокружении, сердцебиении, склерозе. В руте содержится комплекс веществ, известных под названием рутин – витамин Р, при недостатке которого в организме наступает ломкость сосудов, и, как следствие, ряд болезненных состояний. Сегодня эти вещества синтезируют искусственно, и они являются аптечными препаратами. В настоящее время рута входит в фармакопеи многих стран как лекарственное растение.

Ценилась рута и как пряное растение, интерес к которому подзабыт. Обильно растущая в Палестине и Сирии, часто употребляемая для врачевания и в пищу, рута упоминается в Ветхом

Завете Спасителем как трава, с которой «иудеи лицемерно давали десятину в храм», т.е. она была популярна и ее массово собирали (выращивали). Горький вкус руты был востребован в кухне Древнего Рима, где ее ценили в разных блюдах – от сыров до мяса и рыбы. В настоящее время готовить с рутой считается старомодным. Однако рута заслуживает внимания как специя, которой нужно пользоваться с осторожностью (и в этом есть даже некий шик, искусство) – мясо, сыр, яйца, бутерброды из черного хлеба и плавленого сыра с рутой могут стать гораздо интереснее на вкус. Горечь растения компенсируется кислой средой – поэтому руту можно добавлять в маринады, уксус, консервированные огурцы, помидоры, перец, овощные соки, клюквенные морсы. Особенно хороша рута в томатных соусах с оливками и каперсами. Если в блюде нужен только запах руты, то листья можно проварить не более минуты и удалить, при этом останется аромат и только пикантная горчинка.

С ботанической точки зрения род Рута изучен недостаточно. По разным сведениям, в него входит от 8 до 40 видов, распространенных в Средиземноморье, Северо-Восточной Африке и умеренных широтах Азии. На территории Крыма встречается единственный вид – **Рута раскидистая,** которую иногда можно увидеть на сухих склонах ЮБК и в предгорьях. Шире распространенная **Рута душистая** легко культивируется и может служить и украшением цветника, и источником оригинальной зелени. Собирают молодые веточки растения исключительно в перчатках, чтобы избежать дерматита, после высыхания травы ее агрессивный характер меняется в лучшую сторону.

Вот такая неоднозначная совсем не червонная рута...

КЛОПОВНИК – ВИТАМИННАЯ БОМБА
Клоповник крупковидный (Lepidium draba)
Сем. Капустные

Серо-зеленое растение высотой 20–30 см с прямым, разветвленным кверху стеблем. Стеблевые листья сидячие. Мелкие белые цветки собраны в пышные кисти. Плод – стручочек обратносердцевидной формы.

Среди представителей сем. Капустные есть широко известные культурные растения: капуста, редис, репа, горчица. Другие менее известные съедобные дикие – ярутка, пастушья сумка и в т.ч. **Клоповник.** И если предыдущие виды имеют нейтральные названия, то название этого растения звучит так, что о том, чтобы его есть, даже думать не хочется. А зря.

Клоповников – около 175 видов, распространенных в разных уголках земного шара. Только в Крыму их около десятка – они частые обитатели степей, предгорий, побережий, пустырей, растут и возле жилья. Все клоповники имеют мелкие белые невзрачные цветки, которые становятся заметными, если только они собраны в соцветия.



Не исключение и **Клоповник крупковидный** – обычный на сорных местах по всему Крыму. Среди его собратьев есть вид – **Клоповник мусорный**, листья которого имеют неприятный запах (особенно при растирании), его использовали как инсектицид («убивающий насекомых») против клопов и, как результат, название распространилось на весь род разнообразных по возможностям растений. Среди клоповников есть сорные, жирномасличные, лекарственные и ядовитые виды, но больше всего среди клоповников растений съедобных, в т.ч. в крымской флоре – **клоповники полевой, широколистный, крупковидный и посевной.**

Для того чтобы определить клоповники, часто нужно иметь специальные знания, но клоповник крупковидный узнать легко – он чаще других возле жилья, и у него незабываемый облик благодаря «пенистым» соцветиям. У этого вида съедобны молодые листья как салатная зелень, семена могут быть использованы как заменитель перца, а верхушки соцветий являются лекарственным сырьем для лечения кожных, нервных болезней, опухолей, водянки.

Клоповники отрастают к лету, когда и так много разной прекрасной зелени составляет им конкуренцию. Но соперников практически нет осенью, зимой и весной, когда зелень легко можно выращивать дома. **Клоповник посевной** (он же широко известный как **кресс-салат**) – идеальная зелень для выращивания на подоконнике. Он издавна пришел в умеренные широты из глубин Азии и полюбился за быстрый рост, чрезвычайную неприхотливость, пикантный вкус и пользу. Употребление его в пищу – не только вкусно и полезно, это и незатруднительное лечение. Систематическое употребление кресс-салата улучшает пищеварение, сон, снижает артериальное давление, увеличивает диурез. Листья клоповника посевного богаты витаминами С, Е, каротином, фолиевой кислотой, железом, кальцием, а горчичные эфирные масла зелени имеют бактерицидную активность.

Вырастить кресс-салат – проще простого. Для этого нужно взять плоскую емкость, в нее поместить 3–4 листа бумажного полотенца, обильно смочить их водой, густо посеять семена, накрыть темной пленкой или поставить в темное место на 2–3 дня. После прорастания семян перенести на свет, не забывая следить за достаточной влажностью субстрата (брызгать пульверизатором).

Когда через 2–3 недели проростки достигнут 5–8 см в высоту, их нужно срезать ножницами и есть. Поскольку клоповник недолговечен, семена нужно сеять постоянно и хорошо к этому приобщать детей – это для них и увлекательно, и питательно. Кресс-салат хорошо чувствует себя при температуре не ниже 7 градусов и не выше 15.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- Нежные ростки кресс-салата – удивительное украшение блюд.
- Кресс-салат превосходен в супах и салатах.
- Кресс-салат – пикантная добавка к разным фаршам.
- Кресс-салат – прекрасно поддерживает вкус жареной рыбы, рыбных салатов.
- Кресс-салат обогащает вкус блюд из помидоров, картофеля, сыра и творога.
- Кресс-салат просто на бутерброде из хлеба с маслом – пальчики оближешь!
- Если вкус кресс-салата покажется острым, его можно бланшировать.
- Точно так же легко можно сеять и использовать как молодую зелень ближайшую родственницу кресс-салата – горчицу листовую.

СВЕТЛООКАЯ ЧЕРНУШКА

Чернушка (Nigella). Сем. Лютиковые



Однолетнее растение высотой 40–70 см, с тонко рассеченными, темно-зелеными листьями. Цветки верхушечные, одиночные. 5 «лепестков» венчика бело-голубой, лиловой окраски. Многочисленные тычинки и несколько пестиков находятся в окружении видоизмененных лепестков-нектарников.

Нигелла, римский кориандр, черный тмин, девица-в-зелени, любовь-в-тумане, цветущий фенхель, седана, калинджи, каринджи – как только не называют **Чернушку!** Каждое имя растения – это след в истории познания человеком мира.

В мировой флоре встречается около 25 видов чернушки, 5 из которых произрастают в Крыму. Среди яркого летнего дикорастущего разнотравья нигеллу заметишь не сразу, а вот в цветнике она выделяется сочной ажурной зеленью и причудливыми цветками. Они относительно крупные, с многочисленными тычинками, разноцветные (чаще в голубовато-лиловых тонах) и имеют необычное строение: «лепестки» венчика – это на самом деле цветистые чашелистики, а настоящие лепестки превратились в губастые нектарники, привлекающие насекомых сладким соком. Такой же затейливый для небольшого цветка плод растения – многолистовка, похожая на воздушный шарик. Внутри нее – ценнейшие семена: мелкие (около 3 мм), трехгранные, морщинистые, черные – именно они дали ботаническое название **Чернушка** и способствовали мировой славе растения.

В культуре чаще всего встречается **Чернушка дамасская** и **Чернушка посевная**. Ради исключительных семян их выращивают на Ближнем Востоке, в Индии, Средиземноморье, Северном Кавказе. Интерес к нигелле давний – еще в Библии пророк Исаия упоминает чернушку: *«Ибо не молотят чернухи катком зубчатым, и колес молотильных не катают по тмину; но палкою выколачивают чернуху, и тмин – палкою»* (Исаия 28:27). Распространившись из Азии, чернушка нашла своих почитателей по всему миру. На мировом рынке пряностей чернушка имеет название **калинджи** и является одной из самых популярных специй.

Вкус семян чернушки неоднозначный, раскрывающийся – сладко-жгучий, терпкий, с легким фруктовым ароматом. Именно эта особенность сделала калинджи популярной в самых разных направлениях и школах кулинарии: в индийской кухне семенами приправляют блюда из рыбы, птицы и баранины, вегетарианские кушанья. В то же время ими ароматизируют хлеб, выпечку, чатни (соусы). Считается, что вкус семян будет еще лучше, если их предварительно обжарить либо в горчичном масле, либо в топленом (гхи). В Турции, Крыму нигеллой посыпают лепешки, сладости, в Средней Азии еще и добавляют в чай. В России чернушка издавна была популярна – ее использовали в заготовках при квашении капусты, огурцов, арбузов и, так же как и везде, добавляли в выпечку. Сейчас славная приправа подзабыта, а зря. В семенах нигеллы содержатся до 40% жирного, богатого полиненасыщенными кислотами масла, разнообразные биологически активные вещества, делающие семена еще и лечебными.

Неспроста древняя арабская пословица о калинджи гласит: «Благословенное семя... излечивает от любой болезни, кроме смерти». В традиционной ведической медицине – аюрведе считается, что семена калинджи гонят газы, оказывают согревающее действие, улучшают деятельность мозга (мысли становятся ясными и быстрыми), стимулируют нервную систему, улучшают память, настроение. В современной фитотерапии, кроме этого, доказано мочегонное, послабляющее, ветрогонное и лактогонное (увеличивающее лактацию) действия семян. Исследования последних лет доказали и значительно выраженное иммуномодулирующее и бактерицидное действия масла из семян чернушки. Его продают под брендом «Масло черного тмина» и считают едва ли не панацеей – в нем, помимо жирных кислот, содержится еще значительное количество бета-ситостерола, имеющего противоопухолевые свойства.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- Чтобы избежать раздражающего действия на органы желудочно-кишечного тракта, не стоит съедать калинджи более 1 чайной ложки в день.
- Для большинства блюд семена лучше слегка обжарить в масле.
- В любые блюда из кабачков, баклажанов, тыквы, капусты стоит добавить щепотку обжаренных семян калинджи – это придаст им экзотический оттенок.
- При депрессии, вялости пить ежедневно (хотя бы две недели) утром апельсиновый сок с чайной ложкой молотых семян. Для решения этой же проблемы можно также съедать утром натуральный йогурт, в который добавлена чайная ложка калинджи.
- Для ясного мышления и хорошего настроения нужно периодически съедать чайную ложку молотых и смешанных с медом семян. Особенно это хорошо для пожилых людей.
- Молодые листья добавляют в салаты, запеканки, первые и вторые блюда.
- Если цветки чернушки добавить в конце варки в варенье из крыжовника, у него появится замечательный землянично-малиновый оттенок аромата.
- **Перец, фаршированный картофелем и гранатом**. *8 сладких перцев, 500 г картофеля, 1–2 граната, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки топленого масла, 1 чайная ложка калинджи, 0,5 чайной ложки куркумы, черный перец, соль.* Перцы очистите от семян. Картофель отварить в мундире, очистить и размять. Разогреть топленое масло, добавьте калинджи, куркуму, размятый картофель. Немного обжарить, посолить, добавить зерна граната. Перемешать. Этим фаршем заполнить перец. Обжарить перцы в растительном масле под крышкой до готовности.
- **Лепешки с калинджи.** *Мука – 2–2,5 стакана, вода холодная – 1 стакан, соль – 0,5 ст. л., сода – 1 ч. л.* В муку

с содой и солью добавить стакан очень холодной воды, чайную ложку семян калинджи и вымесить мягкое тесто. Скатать его в шар, накрыть и поместить в холодильник на час. Разделить на шесть частей, раскатать. Можно испечь в духовке, а можно обжарить на сковороде в небольшом количестве масла. В лепешки можно завернуть начинку из творога с зеленью, обжаренного лука, моркови, капусты и пр.

ТАИНСТВЕННАЯ ШАМБАЛА
Пажитник (Trigonella). Сем. Бобовые



Однолетние, невысокие (до 60 см) растения, имеющие тройчатые, похожие на клевер, листья. Цветки обычно собраны в зонтиковидные или кистевидные соцветия, расположены в пазухах листьев. Цвет венчика – желтый, голубой или фиолетовый. Плод – боб цилиндрический или плоский, обычно с длинным носиком.

Использование специй в культуре питания имеет очень длинную историю. Одни специи покорили мир, и без них трудно представить ежедневный стол в большинстве стран, другие – если и известны, то только в отдельных регионах, а третьи, хоть употребляются часто,

при этом инкогнито, в смесях, и широкой публике известно о них немного. К числу таких известно-неизвестных специй принадлежит **Пажитник,** он же **шамбала, фенгурек**, а еще **гуньба, хельба, метхи, чаман, верблюжья трава, синий козий трилистник, треуголка, уцхо-сунели**...

Родина пажитников – Средиземноморье, Восточная Европа, Кавказ, Средняя Азия. В Крыму встречается около 10 видов этого растения, но нет у нас того, который широко культивируется в южных странах, – **Пажитника греческого** или **сенного.** Близкие к нему крымские виды – **Пажитник Бессера** (предгорье, ЮБК) и **Пажитник голубоватый** (окрестности Белогорска и Бахчисарая) – растут в предгорьях.

Наверное, более всего любят *пажитник,* называя его *метхи,* в Индии, где ежегодно собирают не менее 20000 тонн. В Иране, Ираке до восточных склонов Гималаев пажитник именуют *шамбалой* – именем легендарной страны, где якобы хранятся тайны мироздания, поэтому и отношение к этой траве предельно уважительное. Имена, данные в других краях, также отмечают его особенности: *пажитник* от слова *пажить (рос.),* т.е. пастбище (пастбищная трава), *фенгурек (нем.)* – т.к. плоды (бобы) напоминают *козьи рога.* Его латинское название **Trigonella** говорит о треугольной форме его листьев, а видовое **foenum-graecum** означает *греческое сено.* Отличного вкуса, особенное сено из травы *фенгурека* способно улучшить любое другое сено более низкого качества.

Люди оценили не только кормовой потенциал растения, но и его пищевые возможности. Молодая зелень пажитника полезна и съедобна, а семена – не только вкусовая приправа, но и лекарство: обладая способностью расслаблять мускулатуру внутренних органов, фенгурек облегчает роды и усиливает лактацию, успокаивает спазмы кишечника, облегчает менструации. Китайская медицина семенами лечит импотенцию и симптомы менопаузы, а аюрведа утверждает, что настой из проросших семян пажитника размягчает избыток слизи в организме, удаляя через лимфу токсические вещества. В гаремах Востока женщины очень ценили фенгурек, считая, что употребление чая из семян придает округлость груди и бедрам (это подтверждено современными исследованиями: пажитник содержит фитоэстрогены – гормоноподобные вещества). Кроме этого, по той же самой причине он делает красивыми и волосы – сильными, блестящими, густыми. Полагал так и Карл Великий (VIII в.) – император Запада, от имени которого произошло слово *король* – в своих владениях он разводил фенгурек, спасаясь им от облысения. В настоящее время доказано еще одно качество семян растения – благотворное действие на поджелудочную железу и способность понижать уровень глюкозы в крови.

Гораздо чаще семена пажитника используются и как целебная приправа, ибо имеют сладковатый вкус с пикантной горчинкой. Если семена слегка обжарить, то вкус станет более выразительным, с нотками жженого сахара. Пажитник – практически постоянный

компонент приправ карри, популярных по всему миру. Карри – сборная приправа, и разные производители придерживаются различных пропорций компонентов, но пажитник присутствует практически всегда, и его количество может достигать 20% от объема. Благодаря фенгуреку и другим целебным компонентам регулярное употребление карри усиливает иммунитет, стимулирует пищеварение и работу сердца, пажитник обладает тонизирующими и антибактериальными свойствами.

Семена пажитника (как и калинджи и др.) можно купить в вегетарианских магазинах и на рынках, где торгуют азиатскими специями.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- Паста из пажитника поможет для лечения тонких, секущихся волос и для избавления от перхоти, причем эффект будет заметен уже после первой процедуры. Для этого необходимое (в зависимости от шевелюры) количество семян залить кипятком, дать набухнуть, измельчить в блендере и настоять 6–8 часов. После этого пасту чуть подогреть, нанести на волосы, втирая в кожу головы, закутать, оставив на голове на 30 мин.
- После тяжелых родов, чтобы восстановить силы и стимулировать приток молока, полезно пить чай из семян. Этот напиток можно пить и просто для хорошего самочувствия. ***Рецепт 1***. Одну ст. ложку семян пажитника залить стаканом кипятка и прокипятить 5 мин. на медленном огне под крышкой. По вкусу добавить сахар, мед или лимон. ***Рецепт 2***. Одну столовую ложку семян залить стаканом холодной воды на несколько часов (на ночь), довести до кипения. Выпить как чай. Семена можно съесть – они содержат, помимо всего, много очень полезных пищевых волокон. **Противопоказания:** чай из пажитника не рекомендуется употреблять беременным, при избытке в организме гормонов эстрогена и пролактина, с осторожностью употреблять при инсулинозависимой форме диабета.
- Из обжаренных семян можно варить суррогат кофе.
- Пажитник обладает свойствами афродизиака, т.е. содержит вещества, стимулирующие половое влечение и половую активность. Если пить чай из семян, тело приобретает характерный запах растения (!).
- Порошок семян добавляют в острые соусы, закуски, приправы (не только в карри, но и в аджику, хмели-сунели, чатни, маринады) от Соединенных Штатов до Японии. Во вкусе блюда появляется ореховый оттенок.
- В Египте и соседних регионах молотый пажитник – обязательный компонент пресного хлеба «хулба».
- Молодые листья и стебли – салатная зелень. Ее можно выращивать и в горшке на подоконнике.
- Сухой травой, измельченной в душистый порошок, можно «украсить» вкус молочного сыра.

- Значительное количество белка в семенах пажитника делает их незаменимой приправой в вегетарианской кухне.
- **Смесь *panch phoron,* или 5 специй, для вегетарианской кухни** – особенно хороша к блюдам из бобовых. В равных количествах смешать жгучие семена черной горчицы, смолистые семена зиры (кумина) и чернушки (калинджи), горьковатые – пажитника и сладкие – фенхеля, создавая гармоничный вкусовой баланс. Все семена вместе слегка обжарить в масле и вылить, например, в готовящуюся чечевицу или нут.
- **Соус «Ткемали» к мясу и не только.**

  Алыча – красная, желтая или зеленая; или кислая слива – 1 кг (разные сорта не смешивать)
  соль – 1 чайная ложка
  сахар – 2–3 чайные ложки
  чеснок – 4–5 зубчиков
  острый перец чили – 1 стручок или по вкусу
  свежие травы:
  укроп – пучок 30 г
  мята или мелисса – пучок 30 г
  кинза – пучок 30 г
  сухие травы:
  кориандр молотый – 1 ст. ложка
  пажитник молотый – 1 ст. ложка
  Плоды залить 100 г воды и варить на медленном огне до размягчения. Протереть их через сито. Полученное пюре довести до кипения и снять с огня, добавить соль, сахар, кориандр, пажитник, мелко нарубленную зелень, измельченный острый перец, пропущенный через пресс чеснок. Хранить в холодном месте или разлить по стерилизованным банкам. Выход – около 800 граммов.

ЛАБАЗНИК! ТАВОЛГА! МЕДУНИШНИК!
Лабазник (Filipendula). Сем. Розоцветные

Когда лабазник на лугах,
луга как будто в облаках...

Ю. Насимович

Многолетнее растение высотой 20–60 см. У основания цветоносных стеблей – прикорневая розетка ажурных перисторассеченных листьев. Стеблевые листья мелкие и немногочисленные. Формируются небольшие темные клубневидные утолщения корней. Цветки до 1 см белые или кремовые, в бутонах розовые, собраны в пышное метельчатое соцветие до 15 см длиной.

На лесных полянах в горах и в долинах в разгар лета часто можно встретить **Таволгу** – ее пенные, похожие на облачка соцветия, как будто парят над лугом. Согласно легенде, в эти цве-



ты превратилась морская пена, скатившаяся с прекрасного тела Афродиты.

Таволга – широко распространенное растение в умеренных широтах Европы, в Крыму же встречается два вида – **обыкновенная** (часто) и **вязолистная** (редко). Откуда бы ни была таволга родом, везде одинаково часто употребляют и второе ее название – **Лабазник.** Возможно, потому, что встречаться растение может и вблизи человеческого жилья – «за лабазами» (сараями). А вот имя «таволга» откуда взялось – неизвестно, хотя некоторые авторы считают, что слово заимствовано от тюркского *ctabulга – таволга – жимолость.* Латинское же родовое название **Filipendula** происходит от слов *filum* – нить и *pendulus* – висячий: по клубенькам, как будто «висящим» на нитевидных корнях.

Декоративны листья таволги – многочисленные, изящные, ажурные, а пышные бело-розовые соцветия завораживают дивным ароматом. Он настолько сильный, с медовыми нотами, что это отразилось в еще одном названии растения – **Медунишник**. Благоухание это привлекает пчел, жуков, бабочек, они подолгу копошатся в цветках, наслаждаясь нектаром – как не отведать такого угощения? Однако не все насекомые жалуют запах лабазника – его не выносят комары и москиты. Зная это, в деревенских домах для отпугивания кровососов когда-то вешали собранные пучки травы. При этом лабазник заготавливали целиком, ибо в растении целебно все: корни, листья, цвет.

Среди множества полезных растений лабазник – одно из лучших. Перечислить все целебные возможности таволги сложно –

настолько они разнообразны. Народная медицина рекомендует ее для лечения бесплодия, псориаза, герпеса, гепатитов, при болезнях сердца, сахарном диабете, заболеваниях желудка, мочевого пузыря и почек, гриппе, ангине, бронхите, пнёвмонии, онкологических заболеваниях, артритах, эпилепсии, невритах и пр. Нередко лабазник называют природным аспирином, т.к. в нем имеется значительное количество салициловой кислоты и много витамина С.

Таволга превосходно растет в «неволе» – на приусадебных участках. Нежные кружева ее соцветий будут годами не только радовать взор, но могут быть полезны и как лекарственные, и как пищевые растения.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Чай** из листьев и цветков. 1 ч. л. на стакан воды. Такой чай хорош и без сахара. Его пьют для души и при простудных состояниях как лекарство.
- Молодые листья на Кавказе едят как **салатную зелень.**
- **Салаты. Свекольный.** Отварную свеклу потереть, добавить горсть молодых листьев лабазника, по вкусу лимонный или апельсиновый сок, соль перец. Заправить йогуртом или сметаной. **Зеленый.** Порезать листья таволги, петрушки, укропа, зеленого лука, варенное яйцо. Заправить сметаной или майонезом.
- **Паста из клубней с сыром.** По 100 г отварных в соленой воде корневищ таволги и сыра, чеснока, зелень укропа и сельдерея, 50 г сливочного масла, соль по вкусу. Взбить в блендере. Использовать для бутербродов.
- **Картофельные оладьи с таволгою**. Картофель натереть на терке, отжать, добавить яйцо, лук, горсть измельченных листьев и побегов таволги, муку. Обжарить, выложить на бумажные полотенца. Подавать со сметаной.

ДИВНАЯ БУЗИНА
Бузина (Sambucus). Сем. Адоксовые

В огороде – бу-зи-на!!!
Из поговорки

Кустарник, с непарноперистыми листьями, кремовыми цветками, собранными в зонтиковидные поникающие метелки с пятью веточками. Пыльники тычинок желтые. Плоды – фиолетово-черные.

Были времена, когда **Черная бузина** была едва ли не обязательным, уважаемым растением, растущим где-то невдалеке от дома в разных странах Европы. Сегодня растение встречается уже не так часто, но кое-где в лесу, вблизи сельского жилья, на пустырях и кладбищах можно увидеть бузину. Особенно хорошо растение чувствует себя в подлеске, являясь индикатором близ-



ких подпочвенных вод. Именно в таких влажно-тенистых условиях она достигает 4–6 метров в высоту и почтенного возраста. У этого вида характерная светлая древесина и пористая сердцевина. Благодаря такому строению из нее делали нехитрые народные инструменты – пищалки, а одно из народных названий бузины так и звучит – *пищальник*.

Представителей рода *Бузина* в мире насчитывается около 25 видов. В Крыму помимо **Бузины черной** можно часто встретить на опушках, открытых местах **Бузину травянистую** или **вонючую.** Ее неодревесневающие (до 2 м), отмирающие осенью стебли, имеют неприятный запах, и, в отличие от черной бузины, у этого вида пурпурные пыльники тычинок цветков. У обоих видов относительно ядовиты корни и листья, поскольку эти органы содержат умеренно ядовитый гликозид самбунигрин. А цветки и мякоть спелых плодов его не содержат, напротив, там масса полезнейших биологически активных веществ: витаминов, смол, эфирных масел, пектинов, органических кислот и пр. У травянистой бузины в лечебных целях чаще используют только плоды, а у черной еще и цветки, и корни, и листья, и кору.

Бузина черная исстари применялась еще и как магическое растение, дающее возможность предвидеть будущее, быть оберегом от нечистой силы. Считалось хорошим знаком посадить куст бузины возле жилья, чтобы в нем обитали добрые духи – защитники дома. Утверждалось, что магическая сила *бузины* сможет защитить дом от колдовских чар. Для этого нужно всего лишь высушить несколько соцветий и хранить их в доме в укромном



месте. Кроме этого, в старинных травниках можно встретить мнение о том, что бузина – священное растение, ибо способна продлевать жизнь.

Такие легенды, возможно, родились оттого, что бузина, благодаря своему химическому составу, действительно защищает, помогает от многих болезней. Список поражает: депрессии, сахарный диабет, водянка, полиартрит, онкологические заболевания, экзема, ревматизм, подагра, желудочные колики, бронхиты, грипп, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания почек, кожи и... запоры.

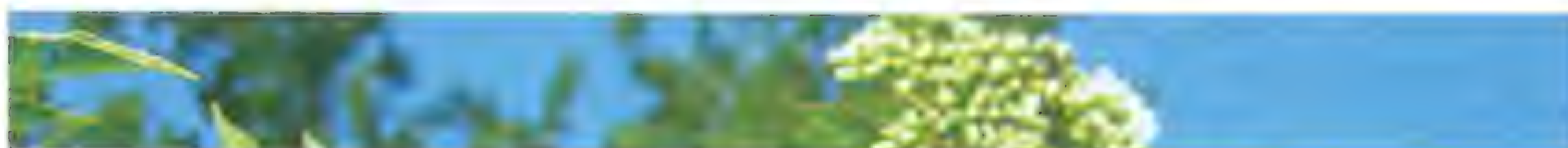
Благодаря селекции выведено немало декоративных сортов бузины, способных стать украшением палисадника. Но и обычная дикая бузина представляет несомненный интерес, удивляя как целебное растение, сила которого как в лекарственных формах (настои цветков, листьев, отвары корней, коры), так и в кулинарных возможностях.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- Свежие плоды имеют неприятный привкус, который исчезает после сушки или термической обработки.
- **Вино из ягод бузины.** 3 кг ягод размять, добавить 0,5 ч. л. лимонной кислоты и 100 г сахара. В емкость добавить 2 литра кипятка, варить на медленном огне 15 мин., остудить, тщательно процедить. Сварить сироп из 900 г сахара и 1 л воды, остудить. Добавить процеженный отвар бузины и 100 г подошедших дрожжей. Сделать водяной затвор. Для этого взять резиновую трубку диаметром 8–10 мм и длиной

40–50 см. Один конец трубки герметически вмонтировать в полиэтиленовую крышку бутыли с вином (с помощью парафина от свечи, алебастра и пр. веществ), а другой конец погрузить в емкость с водой, которую нужно периодически менять. После того как прекратится брожение, вино процедить, разлить по бутылкам и дать настояться не менее двух месяцев.

- **Сушеные ягоды**. Свежие ягоды отделить от плодоножек и сушить в сушилке или в духовке при температуре до 40 градусов.
- **Напиток долгожителей.** 50 г сухих ягод залить 0,5 литра кипятка, настоять, процедить, добавить мед по вкусу. Пить горячим.
- **Сироп из бузины.** 2 кг ягод залить 2 стаканами воды и варить 15 мин. Отжать сок, добавить 1 кг сахара, довести до кипения, разлить горячим в стерильные банки.
- **Пастила из бузины**. Выжимки (после приготовления сиропа) плодов бузины (1 кг) перемешать с сахарным песком (600 г) и варить 15 мин. Выложить на противень, застеленный пергаментом, слой в 1 см и высушить в духовке при низкой температуре.
- **Наливка из бузины.** 200 г сиропа развести пополам с водой и добавить в водку (1 л). Настаивать несколько дней.
- **«Мед» из цвета бузины.** 300 г соцветий залить 1 литром воды и кипятить на медленном огне 20 мин. Отвар остудить и процедить. Добавить 0,5 кг сахара и томить на медленном огне (30 мин), помешивая. Отвар должен постепенно загустеть. Перед окончанием варки добавить сок лимона. Накрыть емкость для медленного остывания. Хранить в холодильнике. Такой «мед» хорош просто так, для профилактики и во время лечения ОРВИ.
- **Горсть сухих растертых цветков,** добавленных в тесто, придаст ему миндальный запах.
- **Варенье из бузины**. 1 кг ягод опустить в сахарный сироп (на 200 г воды 800 г сахара) и варить до готовности.
- **Ягоды бузины украсят вкус любого компота,** приготовленного как для быстрого использования, так и для консервации.
- **Чай «Целебный».** Сушеные плоды бузины, шиповника, листья земляники, смородины черной (1:1:2:2) залить кипятком, настаивать 5–10 мин.
- Запах растения отпугивает грызунов, поэтому бузину высаживают вокруг хозяйственных построек.
- Если разложить ветки бузины в доме, то мухи и комары залетать не будут.



ЖИВИТЕЛЬНЫЙ ТОПИНАМБУР
Топинамбур, Подсолнечник клубненосный (Helianthus tuberosus). Сем. Астровые



Многолетнее травянистое растение высотой до двух метров, стебель прямостоячий, ветвящийся, опушенный волосками. На подземных стеблях развиваются клубни. Листья черешковые, полиморфные. Цветки собраны в соцветия-корзинки диаметром до 10 см.

«Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей», – считал Гиппократ. Эта мысль будет актуальной всегда. Наверняка он имел в виду многие полезные продукты, но сказанное им как нельзя лучше подходит к **Топинамбуру** – растению, незаслуженно подзабытому. Его нередко, можно встретить на подворьях селян, но и они, не говоря уже о горожанах, недооценивают это чудо-растение.

Главное достоинство растения – клубни, чем-то напоминающие картофель, однако по питательности и физиологической ценности намного его превосходящие. Клубни топинамбура содержат белок, минеральные соли, ценнейший растворимый полисахарид инулин, фруктозу, микроэлементы, витамин В1, аскорбиновую кислоту, каротин и др.

Родина топинамбура – Северная Америка, где растение культивировалось еще индейцами племени *тупинамбо* задолго до покорения Америки европейцами. В Европу топинамбур был завезен в 1605 году путешественником Лескарбо, о чем он сам писал: *«Мы привезли эти корни во Францию, где они так размножились, что ими сейчас полны все сады».* Вслед за французами увлеклись

земляной грушей немцы, голландцы, англичане. Блюда из топинамбура можно было встретить на столе и бедных, и богатых. Тогда его готовили, в том числе отваривая в вине, добиваясь сходства с дорогим артишоком, и даже называли **подземным артишоком, иерусалимским артишоком, клубненосным подсолнечником, земляной грушей.** В Россию растение попало в XVII в. и использовалось как знахарское зелье для лечения сердечных болезней. Когда в середине XVIII в. в России стал распространяться картофель, его нередко путали с топинамбуром, но при этом охотно готовили из него разнообразные кушанья.

Сегодня уже никто не путает топинамбур и картофель, зачастую предпочитая последний благодаря его нейтральному вкусу и хорошей лежкости клубней. Топинамбур же сложно хранить – даже от небольшого повреждения клубни загнивают. Картофель удобен, его употребление просто вошло в привычку. При этом у топинамбура есть ряд несомненных преимуществ по сравнению с картофелем.

Во-первых, он гораздо ценнее по химическому составу, во-вторых, клубни топинамбура можно выкапывать из земли по мере необходимости с осени до весны, и даже подмороженные, они не теряют своей ценности, а просто становятся слаще на вкус.

В-третьих, топинамбур может расти даже на самых бедных почвах, давая приличный урожай, при этом улучшая плодородие почвы. В-четвертых, стебли и листья растения – великолепный корм для животных: и в свежем, и в силосованном виде, и в форме комбикорма. В-пятых, его цветение продолжается до поздней осени, что радует не только пчел, но и людей. Соцветия («цветки») заваривают как свежие, так и в высушенном состоянии, добавляя их в травяные чаи. В-шестых, топинамбур почти не поражается никакими болезнями и никакими вредителями и может расти на одном месте десятилетия.

Новый всплеск внимания к топинамбуру приходится на последние годы, когда многие люди стали задумываться о здоровой пище. Растет интерес к топинамбуру и как к биоэнергетической культуре (можно получать 11 тонн спирта с гектара), и технологической – из сырья можно готовить хлебобулочные изделия, полезные лакомства, напитки и молочнокислые продукты.

Исследования топинамбура продолжаются, известные факты поражают: систематическое употребление земляной груши предупреждает и лечит заболевания пищеварительной, сердечно-сосудистой систем, анемию (малокровие), отложение солей, снижает уровень сахара в крови, вес при ожирении, кроме того, топинамбур обладает противораковым действием, повышает иммунитет организма.

И все-таки, к сожалению, из-за своей уязвимости при хранении топинамбур в свежем виде у большинства людей не частый гость на столе, поэтому из него делают биодобавки к пище. В ряде стран из него в промышленных объемах изготавливают порошок, который вводят в состав полуфабрикатов. Поэтому не следует забывать о топинамбуре, нужно верить в его силу и попробовать его заготавливать. И будут потрясающие результаты!

- **Приготовление порошка из клубней топинамбура.** Клубни тщательно вымыть щеткой, не чистить! Обсушить и порезать (потереть) на тонкие пластинки. Высушить в сушилке или в духовке при низкой температуре. Измельчить в мельничке. Хранить в сухом, темном месте с притертой пробкой. Добавлять в блюда по мере необходимости. Если такой порошок вводить в тесто, то оно долго не черствеет.

Порошок топинамбура можно заваривать как чай или кофе. Такие напитки являются частью поддерживающего лечения даже при лейкозах. Если не измельчать пластинки – их можно назвать **чипсами**. Их употребляют в прикуску с чаем, молоком, кофе, добавляют в компоты.

- **Запеканка.** Тщательно вымытые клубни потереть на крупной терке, припустить на растительном масле. Выложить в форму. Залить яично-молочной смесью и запечь в духовке.
- **Суп-пюре.** Очищенные клубни (0,5 кг) сварить (1 л) до мягкости в воде (курином бульоне). Добавить пассерованный лук и 2–3 стебля сельдерея. Варить на медленном огне 5–7 мин. Измельчить блендером и при постоянном помешивании ввести тертый сыр (100 г), также можно добавить немного сливок. Подавать с гренками и зеленью.
- **Салат из моркови и топинамбура.** Потереть на крупной терке топинамбур и морковь (1:1). Заправить салатной заправкой. Добавить зеленый лук и зелень. Специи – по вкусу. Подобный салат можно сделать в маринаде (1 л воды, 50 г соли, 2 стакана меда или сахара, 50 г яблочного уксуса) для длительного хранения.
- **Салат.** Мелко натереть клубни, смешать с луком, петрушкой. Заправить сметаной или йогуртом.
- **Квас из топинамбура**. Вымытые клубни разрезают на несколько частей, кладут в сосуд и заливают кипяченой водой. Добавляют дрожжи и ставят в теплое место для брожения. Такой напиток полезен всем, но особенно страдающим заболеваниями ЖКТ – он улучшает самочувствие, заживляет язвы слизистой оболочки.
- Топинамбур не жарят (в нем мало крахмала), а запекают или варят.
- Больные сахарным диабетом должны съедать перед каждым приемом пищи по 2–3 клубня топинамбура. Это способствует уменьшению массы тела, положительно влияет на зрение, значительно сокращает потребность в инсулине.



УЛЬТРАМОДНАЯ РУКОЛА

Эрука посевная (Eruca sativa). Сем. Капустные

Прямостоячее растение высотой до 60 см с перисторассеченными, слегка мясистыми, рассеянно-волосистыми листьями. Лепестки венчика слегка выемчатые, светло-желтые с темными – коричневатыми или фиолетовыми жилками.

Не так давно на крымских рынках у продавцов зелени стала появляться симпатичная, с резными листочками травка **рукола**. Кто-то сразу стал ее страстным поклонником, кто-то остался безразличным – слишком выраженный у нее горчично-перечный вкус.



Между тем травка-то знатная, заслуживающая внимания, с богатой историей... Как только ее не называют в разных странах: **индау, эрука, рокет-салат, гусеничник, аругула.** Название же рукола – почти копия с латинского имени **Eruca.**

Дикорастущая рукола предпочитает сухие, каменистые склоны, степи, где ее можно встретить на обширной территории от Кавказских гор до Северной Африки, включая Крым. Растение легко культивируется в разных странах, и к настоящему времени выведено множество сортов, объединенных не только характерным вкусом, но и восхитительно полезным действием на организм.

Листья эруки были популярны как в Элладе, так и в Древнем Риме, без нее не обходились многие блюда, может быть, не в последнюю очередь и потому, что рукола считалась афродизиаком, т.е. продуктом, усиливающим половое влечение. По этому поводу современная наука ничего не говорит. Но то, что известно, – восхищает. Разнообразные химические соединения, содержащиеся в листьях, обладают бактерицидным, мочегонным и стимулирующим пищеварение действием. Витамин С благотворно влияет на кроветворение и предупреждает онкологические заболевания, а соединения йода – на работу щитовидной железы, от которой зависит в том числе весь «оркестр» эндокринных желез. Обилие растительных волокон способствует налаживанию работы ЖКТ и утилизации токсичных пищевых метаболитов, вызывающих целый букет заболеваний: ИБС, гипертонию, ожирение, рак и пр.

Из мелких семян, созревающих в стручках, получают масло, напоминающее горчичное. Оно богато биологически активными веществами и обладает широким спектром полезных свойств – ранозаживляющим, антисептическим, иммуномодулирующим и прочими действиями.

Сегодня ширится мода на здоровый образ жизни, а употребление руколы может не только обогатить вкус пищи, но и сделать ее более полноценной и полезной.

Руколу можно собирать в дикой природе, но это не всегда удобно. Удобно же ее покупать или выращивать не только на приусадебном участке, но и в горшках на подоконнике. Уход за эрукой чрезвычайно простой – растение не нуждается в подкормках, а требует только достаточного полива. Листья стоит срывать после того, как они приобретут интенсивную окраску.

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- Листья руколы **не принято резать** – их либо рвут, либо едят целиком.
- Благодаря острому вкусу рукола хорошо сочетается **с мясными блюдами** – траву добавляют сразу после снятия с огня.
- **Пицца** станет пикантнее, если ее посыпать листьями руколы.
- **Чебуреки сырные с руколой.** Замесить тесто: стакан минеральной (с газом) воды, соль (1 ч. л.) и сахар (2 ч. л.), 1 яйцо и 4 стакана муки. Вымесить мягкое тесто, дать ему отдохнуть. Раскатать тонко и положить начинку (на выбор)

из молочного сыра, брынзы, твердого сыра, смешанного с листьями руколы. Края чебурека придавить вилкой. Жарить во фритюре или на сухой сковороде на среднем огне под крышкой.

- Популярный **соус «песто»**, гармонично дополняющий вкус блюд из рыбы, птицы, мяса, хорошо подходит и к пасте (макаронам). Есть его разные варианты, где основой являются базилик, шпинат или кинза. Но не менее интересным будет вкус, если приготовить его из руколы. Ингредиенты: рукола – 2 пучка, 1 пучок петрушки, твердый сыр – 80–100 г, чеснок – 3–4 зубчика, кедровые орешки (лучше обжарить) – 2 ст. л. (можно заменить грецкими орехами), оливковое или растительное масло 100–120 мл, соль по вкусу. Все компоненты измельчить блендером до однородной массы. Можно хранить в холодильнике в закрытой посуде до 5 дней.

УПОИТЕЛЬНАЯ СОСНА
Сосна (Pinus). Сем. Сосновые

И не век, и не год
Лечит сосенка народ,
Свойств лекарственных не счесть
У сосны обычной есть.

Т. Денисова



Вечнозеленые хвойные деревья, важная лесообразующая порода.

Нет на наших просторах человека, который бы не знал сосну. Узнают, любуются, а хорошо бы, чтобы ее еще больше ценили и знали о ней.

Латинское имя сосны **Pinus** восходит, возможно, к кельтскому **pin** – скала. Может быть, потому, что чаще всего сосны предпочитают каменистые кручи, открытые солнцу и ветрам. Любые сосны – растения, весьма почитаемые у разных народов, символы: бессмертия – в Малой Азии, жизни – в Финляндии, долголетия – на Востоке. У нас, в Крыму, к ним тоже уважительное отношение. Ведь невозможно остаться равнодушными, гуляя по сосновому лесу где-нибудь над Ялтой или собирать грибы в сосняках Бахчисарайского района, или на Караби, а еще как не восхититься жизнестойкостью, любуясь соснами-«скалолазками» на утесах Ай-Петри.

В дикой природе Крыма встречаются три вида сосен. В центральной части Южнобережья склоны гор чаще покрыты рощами из **Сосны крымской** – ее высокие, стройные деревья с многослойно-чешуйчатыми, серо-розовыми стволами образуют светлые, просторные леса, наполненные дивным хвойным ароматом. Ближе к вершинам гор, на плато, можно встретить **Сосну обыкновенную.** В отличие от **крымской,** у **обыкновенной** сосны более короткие хвоинки и двуцветный ствол: снизу – серый, а чуть выше – желто-красный. Еще один вид – **Сосна Станкевича** радует пышной кроной и диковинными формами у моря – в Новом Свете или вблизи Севастополя, в Аязьме. Крымские парки украшают не только эти, но и другие введенные в культуру «иностранки» – **гималайская, итальянская, брутская, алеппская сосны**, каждая из которых по-своему интересна и хороша. Все виды сосен – жизнестойкие, предпочитающие скудные скалистые почвы, довольствующиеся минимумом воды, умеющие противостоять ветрам, и лишь солнца им нужно много.

Переоценить значение сосновых лесов невозможно – великолепна эстетика растений, деревья дают ценнейшую древесину, огромно экологическое значение лесов – доказано, что в среднем 1 га 60-летнего соснового леса поглощает в год до 35 т пыли, сажи, которая затем переводится вместе с опадающей хвоей в почву. Те же деревья в год выделяют 11 тонн кислорода и поглощают 14,5 т углекислого газа, плюс к этому сосны ежедневно вырабатывают более 5 кг фитонцидов на гектар леса. Эти бактерицидные вещества губительно действуют на многие бактерии, в т. ч. на туберкулезную палочку. Именно поэтому в конце XIX в. Ялта стала формироваться как противотуберкулезный курорт, и для укрепления здоровья врачи предлагали ряд мер, важнейшей из которых были прогулки в сосновом лесу – «подъемные тропы в горы». В.Н. Дмитриев, ялтинский врач, климатолог, по этому поводу писал: *«Подъемные тропы – своего рода гимнастика сердца и легких...»*. На собственном примере он доказал силу природных факторов оздоровления, избавившись от туберкулеза и прожив долгую жизнь в Ялте.

Сегодня трудно представить себе историю человечества без широчайшего использования сосен. Вот и получается, что сосны – и красавицы, и умницы, и... кормилицы. И если первое и второе качества растений не вызывают сомнения, то вот третье – изрядно подзабыто, а жаль.

В голодные годы сосна спасала людей от голода – ели т.н. мезгу – подкорковый слой, ее подмешивали в муку. Сосна не только не давала погибнуть от голода, но и лечила людей, ведь у сосны целебно все: хвоя, молодые побеги, шишки, пыльца, почки, смола.

Еще на клинописных табличках Шумеров (III тыс. до н. э.) были записаны рецепты, в которых упоминались компоненты снадобий из сосновых деревьев. И в настоящее время знающие люди относятся к сосне с почтением и благодарностью за целебность ее эликсиров. Удивительно, что эти сосновые лекарства еще и вкусны. Попробуйте!

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

- **Зимнее варенье из сосновых иголок.** 2 стакана сосновой хвои (иголок), собранных с молодых побегов, ошпарить кипятком и измельчить в блендере с 500 мл теплой воды. В полученную кашицу добавить 1 л кипятка и 1 стакан сушеных ягод шиповника. Накрыть крышкой и оставить настаиваться на 10–12 часов. После этого тщательно перемешать полученный настой и процедить его через 2–3 слоя марли. В настой добавить 500 г сахара и уваривать на медленном огне в течение часа. Перед окончанием варки (варенье должно потемнеть и стать вязким) добавить сок 1 лимона.
- **Весенний «мед» из молодых сосновых побегов.** Сосновые побеги похожи на свечи, расположенные на оконечности веточек. Собирают их феврале-марте-апреле (в зависимости от региона). 1 кг почек необходимо тщательно измельчить в блендере, добавить 2(3) л воды и кипятить до 30 минут. Настоять 30 минут. Отвар процедить и добавить сахар (1:1), довести до кипения, уварить на треть и разлить в стерильные банки.
- **Сосновый «мед» из шишек.** Залить сосновые шишки водой на два пальца сверху. Довести до кипения и томить на медленном огне около 1,5 часа, до мягкости шишек. Отвар слить, добавить в него сахар (1:1), кипятить на медленном огне, пока его объем не уменьшится на треть. В конце добавить чуть лимонной кислоты или сок лимона.
- **«Свечи» – подросшие побеги** можно есть сырыми, мариновать, заваривать как чай, консервировать, заливая медом. Они имеют терпко-кисловатый вкус, умноженный на хвойный аромат.
- **Варенье.** 1 кг сосновых шишек промыть и залить холодной водой, покрыв шишки на два пальца сверху. Настоять сутки. В настой добавить 1 кг сахара, сварить сироп и залить

шишки. Кипятить, снимая пену, на медленном огне до темно-янтарного цвета варенья.

- **«Солнечное» варенье.** Молодые сосновые шишки разрезать на кусочки и пересыпать сахаром, уложив в стеклянные банки (1 кг сахара на 3-литровую банку). Банку поставить на солнце, накрыв марлей. Через некоторое время начнет отделяться сироп. Банку встряхивать до полного растворения сахара. Собирать шишки нужно до 24 июня. Настаивать три месяца. После этого хранить в прохладном, темном месте.
- **Сосновые почки,** покрытые коричневыми чешуйками (на начальной стадии, февраль-март) собирают и сушат. **Заваривают как чай.**
- **Сосновая пыльца** используется как стимулирующая иммунитет витаминная добавка по 0,5 ч. л. 2–3 раза в день в течение 2–3 недель.

Еще важно знать:

- В Крыму наиболее доступна для использования часто встречающаяся **Сосна крымская.**
- Собирают **женские шишки** (зелененькие, величиной не более грецкого ореха) с середины мая до двадцатых чисел июня – пока они не одревеснели.
- **Сосновая пыльца** собирается в мае с мужских шишек желто-рыжего цвета, кучно расположенных на концах побегов.
- Варенье, «мед» особо хорошо помогают людям с бронхолегочными проблемами, кашлем, при ОРЗ, ОРВИ, с плохим аппетитом, упадком сил как в профилактических, так и в лечебных целях. Как правило, достаточно по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день. Это эффективное средство для реабилитации после болезни, для повышения иммунитета.
- Если сосновое варенье получилось густое, то в него можно добавить воды и прокипятить.
- Особенно хорошо сочетается прием сладких сосновых эликсиров с молоком или чаем.
- Вся сосновая еда восстанавливает силы, «гонит» желчь, стимулирует защитные силы организма.
- Не рекомендуется употреблять сосновые дары больным острым гепатитом, гломерулонефритом, с осторожностью – гипотоникам и больным с сердечной недостаточностью.
- ПОЖАЛУЙСТА! Бережно собирайте дары сосен – не оставляйте их без побегов или ветки без хвои, обходите своим вниманием совсем молодые растения – им нужно еще подрасти, чтобы вам послужить. СПАСИБО за понимание!



ВОЛШЕБНЫЙ НУТ

Нут бараний (Cicer arietinum). Сем. Бобовые



Однолетнее растение с прямостоячим (40–70 см), покрытым железистыми волосками стеблем, непарноперистыми листьями и невзрачными цветками. Бобы короткие, вздутые, с 1–2 семенами.

*Еще лет 10–15 назад о **Нуте** в Крыму слышали немногие. Этот диковинный в наших землях горох стал распространяться благодаря крымским татарам – репатриантам, возвращающимся из Узбекистана на родину. Сегодня нут завоевывает все новых почитателей, но не так быстро, как того заслуживает. О нуте нужно знать потому, что это – необыкновенная, незаменимая, удивительная еда, дарованная Природой.*

Малопримечательные кустики нута хорошо себя чувствуют в субтропическом и тропическом регионах, но популярность этой культуры дошла до Канады и Австралии, где ее тоже научились выращивать. В связи с модой на здоровое питание количество производимого нута ежегодно увеличивается, ибо потребность в нем, как и мировое признание, растут.

Нут, несмотря на малоизвестность в отдельных зонах земного шара, – одна из древнейших пищевых культур мира, употребляемая людьми уже не менее 7500 лет. С Ближнего Востока на территорию Греции и Рима нут попал в бронзовом веке – во II–III тысячелетиях до н.э. «Повсеместной культурой» назвал нут король Карл Великий в IX веке. Распространяясь в теплых регионах планеты, растение получало разные имена: **нут, нахут, нахат, бараний горох, турецкий горох, шиш, пузырник, хумус** и везде было одинаково любимо. Ценили нут за неприхотливость, урожайность и пищевую ценность. Сегодня полезные свойства нута получили научное подтверждение.

Доказано, что нут богат сложными углеводами, благодаря которым у продукта низкий (30) гликемический индекс, т.е. уровень глюкозы медленно поднимается после приема пищи, а значит, поправиться после таких блюд сложнее. При этом не все углеводы

нута перевариваются – его семена являются одним из рекордсменов по количеству пищевых волокон, без которых невозможно здоровое питание, ибо именно они способствуют выведению из организма «плохого» холестерина и других токсических метаболитов пищи. Кроме того, в нуте отличный макро- и микроэлементный состав: марганец, селен, железо, цинк, молибден, медь, бор, кремний, йод – все они важны для правильного обмена веществ; много витаминов: А, В1, В2, В3, В6, С, РР. Самым же поразительным качеством нута является наличие в нем всех незаменимых аминокислот. Это значит, что этот горох – полноценный заменитель мяса! У нута, кроме всего, высокая калорийность: 360 ккал/100 г. Получается, нужна совсем небольшая порция, чтобы насытиться.

Для здорового и диетического питания нут незаменим – он хорош сам по себе и прекрасен в разнообразных блюдах: салатах, гарнирах, соусах, супах, выпечке и даже в десертах! Им можно заменять в лечебном питании менее полезные продукты: картофель, рис, муку.

Единственным недостатком нута является то, что он может вызывать газообразование в кишечнике, но при этом гораздо меньшее, чем другие бобовые. Однако это качество легко преодолевается добавлением в блюда зиры (кумина) – популярной восточной пряности, кориандра, гвоздики, асафетиды (продается в вегетарианских магазинах, на рынках, в рядах с пряностями).

Еще в античные времена считалось, что блюда из нута способствуют созреванию здоровой спермы, усиливают лактацию у матерей, гонят мочу и растворяют камни в почках. Современные исследования многократно доказали, что нут предупреждает раковые заболевания, помогает диабетикам, улучшает состояние после химио- или лучевой терапии, полезен при нервных расстройствах, аритмиях, анемиях, дробит камни в желчных или мочевых путях, снижает уровень холестерина и нормализует давление. Постоянное использование нута в пищу предупреждает катаракту – помутнение хрусталика. Получается, что нутовый горох – суперполезная пища!

Осталось научиться его готовить и полюбить навсегда!

ДЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

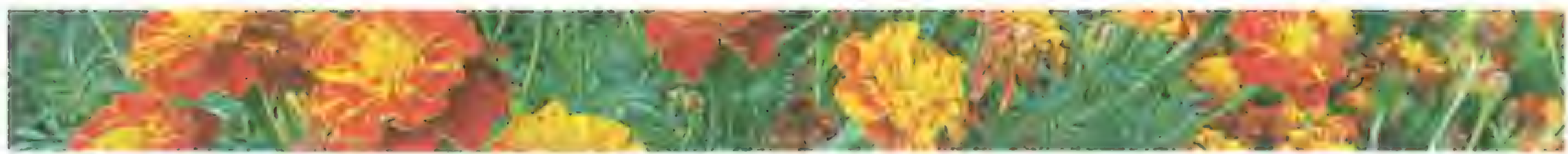
- Для большинства блюд нут нужно предварительно замочить в воде на 10–12 часов, промыть и варить более часа до мягкости. Поэтому о блюдах из нута надо беспокоиться заранее.
- Нут можно добавлять в первые или вторые блюда (мясные, вегетарианские) самостоятельно или в любых сочетаниях с овощами, мучными клецками и пр.
- Нут можно есть сырым – в виде недоспелых («зеленый горошек») семян, или замоченных сухих, или пророщенных. Для этого зерна замачивают на 10–12 часов в воде, промывают. Тщательно перемалывают до пюре. **Для этих же целей можно использовать пророщенный нут**. В течение дня съедать небольшими (1 ст. л.) порциями. Это пюре можно добавлять в каши, салаты, супы. Есть 1 ст. л. ежедневно в течение недели, с недельным перерывом. Курс – три месяца. Такой прием нута способствует похудению, очищению организма.

- **Хумус.** 2 стакана нута, 50 г кунжута, 3 ст. л оливкового масла, 1 лимон, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л соли, зелень (кинза или петрушка), специи (паприка, черный, белый перец, зира, кориандр). Отварить подготовленный нут. Семена кунжута поджарить на сковороде и измельчить с оливковым маслом в блендере. Измельчить нут в блендере, добавить сок лимона, специи (растертые с солью в ступке), молотый кунжут. Все тщательно еще раз перемолоть.

  Хумус можно использовать как самостоятельное блюдо, как бутербродную пасту вместо сливочного масла, как добавку к гарнирам, начинку для лаваша и пр.
- **«Воздушный» нут.** Сваренные до готовности семена осушить на полотенце. Приготовить посыпку, используя ту или иную по желанию. **Сладкая:** смешать корицу, ванилин, сахар, какао. **Соленая:** соль, специи на выбор – бахарат, гарам-масала, карри. Обвалять подсушенные горошины, сделав их сладкими или солеными.
- Еще вариант – турецкий соус для нутовых снеков: смешать 300 г воды, 5 ст. л. соевого соуса, 80 г сахара, по 0,5 ч. л. кориандра и зиры, все уварить наполовину и «выкупать» нут.
- Подготовленные в любой «одежке» зерна выложить на противень и высушить в духовке в течение часа при температуре 180–190 градусов. Полученный нут будет пустотелым и хрустящим. Может храниться долго в закрытой посуде.
- **Фалафели.** 250 г сухого нута, 2 ст. л. муки или молотых сухарей, 1 пучок кинзы или петрушки, 3–4 зубчика чеснока, по 1 ч. л. зиры и кориандра, соль, перец (черный и чили, по желанию), растительное масло для фритюра. Отваренный нут измельчить в блендере, туда же добавить остальные ингредиенты. Чтобы на изломе фалафели были симпатичнее, лук и другие компоненты можно мелко порезать. Мука или сухари нужны для клейкости массы. Тщательно все перемешать, сформировать небольшие шарики (размером с грецкий орех), жарить во фритюре. Это необычайно вкусно!
- **Сокка** – средиземноморские нутовые лепешки. Нут – 125 г, вода – 250 мл, оливковое масло 3 ст. л. в тесто и 1 ст. л. для смазывания формы, специи (соль, перец, прованские травы по вкусу).

  В нутовую муку добавить воду, масло, специи. Дать постоять один час. Получится густое, как на оладьи, тесто. Вылить в форму или на противень. Выпекать при температуре 220–240 градусов или в режиме «гриль» 5–10 минут. Лепешка должна сверху подрумяниться, а снизу остаться мягкой. Разрезать на части, есть как самостоятельное блюдо или с разными начинками, например, творожно-травяной.

  Это же тесто (может быть, чуть более разбавленное водой) можно отправить с вечера в холодильник, а утром пожарить на сковородке нутовые блины (1–2 мин. под крышкой, перевернув – без крышки). Получаются хрустящие малокалорийные блинчики.



ЗАГАДОЧНЫЙ ШИФОНАД

Шифонад – фр. chiffonade от chiffon – клочок. Термин французской и международной кухни, означающий приготовление ассорти из тонких, нежных, зеленых листовых овощей-трав (шпината, порея, салата-латука, щавеля, лебеды, портулака, пастушьей сумки и т.п.). Как правило, эта зелень нарезается полосками не более 1 см шириной, бланшируется кипятком, иногда два-три раза подряд, а иногда ей после бланширования дают раз вскипеть, но не до потери натурального цвета. Шифонад используют либо в качестве гарнира, либо для подмеса к гарнирам-пюре из картофеля, брюквы, моркови, дающих хороший, красивый контраст и цвета, и вкуса с шифонадом, либо перед самой подачей к столу вводят в прозрачные бульоны, фюме и т.п. *[Кулинарный словарь В.В. Похлебкина, 2002]*

Шифонад сегодня популярен не только в разных мировых школах кулинарии, но и в рецептах лечебного питания многих стран. У этого блюда много достоинств и нет недостатков. Любые «не чайные» травы могут стать частью такого доступного, всегда разнообразного и полезного шифонада. Французская кухня предлагает не только бланшировать в воде компоненты шифонада, но и как альтернативу – тушить листовые травы в сливочном масле (без изменения цвета).

Главное – не бояться экспериментировать и подобрать ассортимент листовых трав по собственному вкусу!

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ТРАВЯНЫЕ ЧАИ (ЧАЙНЫЕ НАПИТКИ)

Сегодня многие люди летом заготавливают какие-либо травы в надежде на то, что зимой они, ритуально заваренные, подарят не только наслаждение приятным вкусом, но и летними воспоминаниями.

Такие чаи хороши – есть традиционные рецепты, есть эмпирические композиции по вкусу и цвету. Объединяет их одно – это просто сушеные части растений.

Но, оказывается, что сушить цветы и листья можно не просто, а с секретом. Эта тайна – ферментация травяных компонентов, т.е. их биохимические превращения при определенных условиях, приводящие к обогащению вкуса, цвета и запаха напитка.

Ферментация широко применяется при изготовлении обычного чая из листьев чайного куста: сорта зеленого чая получают из

сушеных листьев растения, а черного – из тех же, но ферментированных. В результате – два разных напитка.

Менее известно, что ферментировать можно не только листья чайного куста, но и многих других лекарственных или же просто полезных растений: вишни, смородины, чабреца, малины, клубники, земляники, яблони, ежевики, иван-чая (кипрея), душицы, кислицы, лабазника, мяты, березы, липы, рябины и пр. Точно так же можно ферментировать и цветы – вместе с листьями (родными или другого растения), или же отдельно от них. Главное, надо быть уверенным в правильности выбора (чтобы растение было не ядовито и собрано вдалеке от автодорог или мест с другими источниками загрязнений) и еще сосредоточиться на самом процессе ферментации.

Все просто.

Собранные части растений нужно подвялить, оставив при комнатной температуре на несколько (3–8) часов, в зависимости от размеров и толщины листьев или особенностей цветков. Как только растительный материал подвянет, станет мягким и податливым, начинается следующий этап. Листочки нужно слегка помять и скрутить трубочками или шариками в ладонях. При этом ткани растения быстро станут липкими, т.к. разрушатся межклеточные связи и выделится сок. В работе руками можно включить фантазию, скручивая в одно целое листья как определенного вида, так и разных растений, или в листья можно закатывать цветы. Свернутые листья (размером не более 1 кв. см) нужно сложить в рыхлую кучку (толщиной до 5 см) и накрыть влажной тканью, следя за тем, чтобы она не пересыхала, периодически перемешивать и следить за температурой (24–27 градусов). В листьях начнутся процессы брожения, т.е. ферментации, в результате которых в них образуются новые биологически активные вещества.

По истечении 8–12 часов листья нужно быстро (!) высушить – либо в сушилке, либо в духовке, нагретой до 70 градусов.

Полученный ферментированный травяной чай теряет специфический травянистый запах и приобретает неповторимый аромат и насыщенный вкус, который будет гармонично меняться по мере его созревания в течение нескольких месяцев.

Хранить такой чай (как и любой другой) нужно в герметично закрытых банках без доступа света.

Экспериментируйте!

О СПЕЦИЯХ

Специи (пряности) – добавки к пище исключительно растительного происхождения. В качестве специй могут быть использованы разные части растений: корни, стебли, кора, листья, цветки, плоды, семена. Использовать пряности – дело тонкое, благодарное, и в нем очень важен опыт – «сын ошибок трудных». И уж если будет найдена гармония в искусстве добавления специй, то обычное блюдо превратится в восхитительное. Кроме этого, все пряности содержат массу полезных биологически активных веществ, способствующих хорошему самочувствию. В магазинах сегодня есть

выбор – можно покупать готовые смеси пряностей для того или иного блюда, а можно идти своим путем, экспериментируя и от этого получая феерию вкусов и дополнительные эмоции.

Чтобы легче ориентироваться в море пряностей, нужно знать принципы использования специй для разных блюд.

Для мяса: красный, черный, душистый перец, чили, гвоздика, тимьян, тмин, майоран, куркума, орегано, базилик, имбирь, паприка, карри, калинджи.

Для птицы: тимьян, майоран, розмарин, шалфей, чабрец, базилик, имбирь, паприка, карри, мускатный орех.

Для рыбы: лавровый лист, белый перец, душистый перец, имбирь, кориандр, горчица, укроп, тимьян, чабер, карри, мускатный орех.

Для овощных соусов, супов: паприка, укроп, черный перец, майоран, кориандр, фенхель, чабер, орегано, карри, базилик, куркума, калинджи.

Для капусты: кориандр, фенхель, зира (кумин), укроп.

Для картофеля: кориандр, куркума, укроп, карри, паприка, мускатный орех, асафетида.

Для бобовых: кумин, чабрец, чабер, имбирь, перец, кориандр, карри, майоран, калинджи, асафетида.

Для фруктовых компотов: корица, гвоздика, имбирь, бадьян, кардамон, мускатный орех.

Для паштетов: белый перец, корица, лавровый лист, гвоздика, корица, бадьян, имбирь, кардамон.

Для выпечки: гвоздика, корица, бадьян, имбирь, кардамон, душистый перец, апельсиновая цедра, анис, кунжут, мак, ваниль, мускатный орех, калинджи.

Для чая: мята, бадьян, ваниль, апельсиновая цедра, гвоздика, имбирь, корица, кардамон, базилик.

ДЕЛЬНЫЙ СОВЕТ

Гармоничную на вкус **пряную смесь** трав для овощных супов легко приготовить самостоятельно, купив отдельные компоненты: траву петрушки, чабера, базилика, майорана, сельдерея. Смешать все компоненты в равных частях (например, по 1 ст.л.) и добавить 2/3 ст. л. лимонной цедры (предварительно высушенной и измельченной).

КРАСОЧНАЯ СОЛЬ – «ШАРЕНА СОЛ»

«Новое – это хорошо забытое старое» – так гласит известная пословица. Сегодня в любом магазине есть масса приправ, где содержатся компоненты как натуральные, так и синтетические, но главной составляющей этих приправ является соль. Она – не только консервант, но и главный усилитель вкуса. Использование таких приправ удобно, но не полезно из-за большого количества пищевых добавок. Гораздо более интересную на вкус и при этом

не вредную для здоровья приправу можно сделать самостоятельно в духе балканских кулинарных традиций. Рецепту этому – сотни лет, он может дополняться разными компонентами (травами, семенами укропа, фенхеля, тмина, кориандра, кукурузной мукой, кусочками сушеных корнеплодов (петрушка, сельдерей, пастернак, морковь) по вкусу, но главные ингредиенты следующие:

1 ст. л. мелкой морской соли;
3 ст. л травы чабера;
3 ст. л. паприки;
2 ст. л перечной мяты;
1 ч. л. черного перца.

Т.е. соотношение составляющих к соли 10:1. Все растереть в ступке до однородного состояния. Для сохранения аромата и полезных свойств ингредиентов хранить в закрытой посуде в течение месяца, при необходимости готовить новые порции. Использовать в салатах, супах и др. блюдах.

Такая «красочная соль» позволяет уменьшить потребление поваренной соли, при этом получить новые вкусовые сочетания и обогатить организм витаминами и другими полезными веществами.

ПРОРАЩИВАЙТЕ СЕМЕНА!

Семя – орган растения, предназначенный природой для размножения. Процесс этот сложный, потому и строение семени, и процессы, происходящие в нем во время прорастания, достойны восхищения и... использования.

Под плотной семенной кожурой находятся зародыш – образ будущего растения и запас питательных веществ – строительных материалов для его развития. Вода и воздух запускают сложные механизмы пробуждения жизни, на следующем же этапе – становятся важными еще и оптимальная температура, и световой режим.

В самом начале развития зародыша в тканях семени накапливаются огромные количества различных биологически активных веществ (БАВ), обеспечивающих переход от покоя к движению. Эти вещества по-особому влияют не только на процессы жизнедеятельности самого проростка, но и на тех, кто эти проростки ест.

Проращивать можно многие семена, и вкус их будет разный, а вот польза всегда одинакова – ферменты, гормоны, микроэлементы, витамины и пр. БАВы будут позитивно и активно влиять на здоровье. Об этом знали еще наши предки и с вдохновением использовали силу проросших семян. Современники же чаще предпочитают покупать за немалые деньги биологически активные пищевые добавки (БАДы), кормя фармакологические компании и даже не догадываясь о том, что не менее полезные вещества можно элементарно получать дома, просто проращивая семена.

Проращивать принято семена следующих растений;

- пшеница, рожь, ячмень, зеленая гречка, голозерный овес;
- подсолнечник, тыква (очищенные от внешней грубой оболочки семена), амарант, киноа, лен, чернушка (калинджи, черный тмин), мак, кунжут, кресс-салат;
- чечевица, маш, нут, кукуруза, соя, красная фасоль.

При выборе семян нужно быть уверенными в том, что они экологически чистые, т.е. не обработаны стимуляторами для посева, живые и не подвергались термической обработке.

Общие рекомендации:

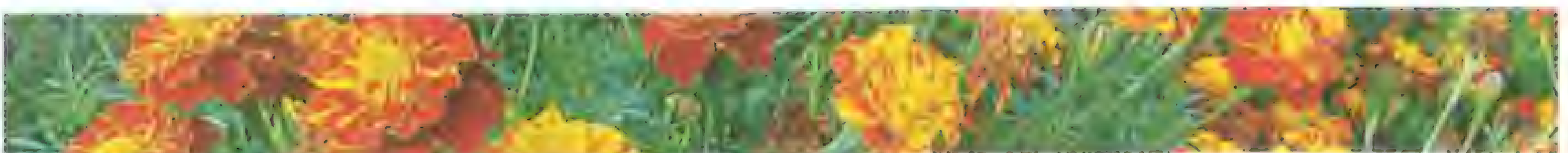
- Семена промыть, замочить на несколько часов (от 1 часа до 8, в зависимости от величины и плотности семенной кожуры).
- Еще раз промыть и поместить в емкость, на влажную ткань, накрыть такой же тканью и следить за тем, чтобы семена не пересохли.
- Когда проростки станут по размеру сопоставимы с размером набухшего семени – процесс окончен (на это может уйти от 4 до 36 часов в зависимости от условий и особенностей вида растения). Дальнейшее проращивание уменьшает их биологическую активность.
  Не нужно путать проращивание семян и выращивание молодых растений на зелень!
- В настоящее время на рынке появились специальные контейнеры для проращивания семян – они делают этот процесс более функциональным.
- Проросшие семена можно перемолоть и добавлять в салаты, супы, йогурты, бутербродные массы, минимизируя термическую обработку.
- Проросшие семена допустимо недолгое время хранить в нижней камере холодильника, замораживать, высушивать в сушилке.
- Как правило, суточная доза проросших семян – не более 2 ст. ложек в день.

ДЕЛЬНЫЙ СОВЕТ

Паста «ВкусноПолезность»

Прорастить 300 г пшеницы и тщательно перемолоть (можно добавить чуть воды). К полученной массе добавить (тоже перемолотых) по 300 г чернослива, изюма, кураги, грецких орехов, 2–3 лимона без косточек и мед по вкусу.

Прятать от всех в холодильнике, выдавая понемножку...





ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Боровой Б.М. Аптека на грядке. Ленинград: Лениздат, 1982, 143 с.

Володарская АТ., Скляревский М.А. – Витамины на грядке. Киев: Урожай, 1989. 142 с.

Гринь В.П.Кузнецова С.В. Редкостные овощные и пряные культуры. Киев: Урожай, 1991. 152 с.

Гринь В.П., Новиков В.К. Ценные малораспространенные овощные культуры. Киев: Урожай, 1978, 64 с.

Дудченко Л.Г., Кривенко В.В. Пищевые растения-целители. – Киев: Наукова думка, 1988. 128 с.

Ена Александр, Ена Андрей. Перевалами горного Крыма. – Симферополь. Бизнес-информ, 2005. 255 с. С.130

Железнов А.В. Амарант-хлеб, зрелище и лекарство // Химия и Жизнь, №6, 2005.

Згуровская Л.Н. Рассказы о деревьях Крыма. Симферополь: Таврия, 1984. 47 с.

*КорсунВ.*Ф., *Коваленко В.В.* Аптекарский огород. Минск: Ураджай. Минская фабрика цветной печати. 1994. 304 с.

*Либинтов М.*А. Здоровье без лекарств. Минск:ООО»СЛК». 1996. 224 с.

Нуралиев Ю.Н. Лекарственные растения: Целебные свойства фруктов и овощей: Из опыта народной, древневосточной и современной медицины. 3 издание, доп. Нижний Новогород: СП «ИКПА», Нижегородский филиал. 1991. 288 с.

Определитель высших растений Крыма. Коллектив авторов./Под общей ред. проф. Н.И. Рубцова. Ленинград: Наука, 1972. 550 с.

Собецька Н.Г. Цілющі рослини Італіі та Украіни в народній медицині, косметиці, кулінаріі. К.: Криниця, 2007. 201 с.

Лікарськи рослини. Энциклопедичний довідник/ за ред. акад. АН УРСР А.М.Грозінського. Київ: Голов. ред. УРЕ, 1990. 544 с.

Зубков О.І. Аптека на вашому столі // Тов. «Знання» УРСР, Серія 8 «Наука и життя», №2, 1989. 63 с.

Сайт: Аптека под ногами. Лечение без антибиотиков. [Электронный ресурс] Режим доступа http://apteka.pluskina-so-znakom-plus.ru/znamenitaya-bolgarskaya-priprava-chubritsa / свободный. Заглавие с экрана.

Берсон Г. З. Дикорастущие съедобные растения. Ленинград, Гидрометеоиздат, 1991. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/, свободный. Заглавие с экрана.

Сайт: Все растения Крыма [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.flora.crimea.ua/, свободный. Заглавие с экрана.

Режнова Л. Лилейник – цветок радости.:http://www.gardenia.ru/pages/lileinik007.htm, свободный. Заглавие с экрана.

Тугай И. Манжетка в саду.Сайт: Цветоводство:Удовольствие и польза. [Электронный ресурс]. Режим доступа http://www.gardenia.ru/pages/manjet_001.htm, свободный. Заглавие с экрана.

Зиборова Е.Ю. Чабер в саду.Сайт: Цветоводство:Удовольствие и польза. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.gardenia.ru/pages/chaber_001.htm, свободный. – Заглавие с экрана.

Кулишенко Е. Одуванчик: красота и польза Сайт: Цветоводство:Удовольствие и польза. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.gardenia.ru/pages/oduvan_001.htm, свободный.-Заглавие с экрана.



СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ 3

НЕВЕСТА СОЛНЦА – КАЛЕНДУЛА 5
СПАСИТЕЛЬНИЦА И ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА ЛЕБЕДА 7
ВЕЗДЕСУЩИЙ ПОРТУЛАК 9
НЕУТОМИМЫЕ БАРХАТЦЫ, ЧЕРНОБРИВЦЫ, ТАГЕТЕС 11
ПОДОРОЖНИК-ТРАВА... 14
ЗВЕЗДЧАТКА – МОКРИЦА 16
ПРИМА-ПРИМУЛА 18
КРАПИВА-ЦАРИЦА 20
ДОННИК-МЕДОНОС 22
СПОРЫШ – ТРАВУШКА-МУРАВУШКА 24
МАЛЬВА – ДИКАЯ ПРОСТУШКА 26
ОДУВАНЧИК – ОДУВАН! 28
ТАКАЯ РАЗНАЯ ПОЛЫНЬ 32
ПАСТУШЬЯ СУМКА – НЕПРИМЕТНАЯ СКРОМНИЦА 36
ЯРУТКА – НЕ МАЛЮТКА! 38
ХВОЩ – ХВОСТ НЕУЖЕЛИ? 39
ЧАБРЕЦ – БОГОРОДСКАЯ ТРАВКА 42
ОЧИТОК ВИДНЫЙ = СЕДУМ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ = ЗАЯЧЬЯ КАПУСТА 44
МАНЖЕТКА-РОСНИЦА 46
РОГОЗ – НЕ КАМЫШ! 49
ДИВО-СИЛ – ДЕВЯСИЛ 51
КОРОВЯК – ДИВИНА, МЕДВЕЖЬЕ УХО 54
ПЫРЕЙ – ОГОНЬ ПОЛЕЙ! 56
ВАСИЛЕК – ЛЮБИМЫЙ ВСЕМИ ЦВЕТОК 59
ДУШИЦА-ДУША 62
ЯСНОЛИКАЯ ЯСНОТКА 64
ШАЛФЕЙ – СВЯЩЕННАЯ ТРАВА 66
ХМЕЛЬ ХМЕЛЬНОЙ 69
АМАРАНТ – ХЛЕБ, ЗРЕЛИЩЕ, ЛЕКАРСТВО 72
ЛОПУХ, ЛАПА, ЛОПУШОК 75
НАСТУРЦИЯ – СЪЕДОБНАЯ КРАСОТА 78
ТРИВИАЛЬНЫЙ КУПЫРЬ – ОН ЖЕ ТАИНСТВЕННЫЙ КЕРВЕЛЬ 80
УСЛАДА СЕРДЦА – МЕЛИССА. 82
ЧЕСНОЧНИК – НЕ ЧЕСНОК! 84
КОЗЕЛЕЦ – ТАИНСТВЕННАЯ СКОРЦОНЕРА 85
ЛИЛЕЙНИК – КРАСИВ ОДИН ДЕНЬ... 88

ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ АРТИШОК 91
ЦИКОРИЙ – ОТ СТА ХВОРЕЙ 93
ЧАБЕР – НЕ ЧАБРЕЦ! 96
ГУСИНЫЙ ЛУК – САМАЯ МИНИАТЮРНАЯ ЛИЛИЯ 99
РУТА. НЕ ЧЕРВОННАЯ... 101
КЛОПОВНИК – ВИТАМИННАЯ БОМБА 103
СВЕТЛООКАЯ ЧЕРНУШКА 105
ТАИНСТВЕННАЯ ШАМБАЛА 108
ЛАБАЗНИК! ТАВОЛГА! МЕДУНИШНИК! 111
ДИВНАЯ БУЗИНА 113
ЖИВИТЕЛЬНЫЙ ТОПИНАМБУР 117
УЛЬТРАМОДНАЯ РУКОЛА 120
УПОИТЕЛЬНАЯ СОСНА 122
ВОЛШЕБНЫЙ НУТ 126

ЗАГАДОЧНЫЙ ШИФОНАД 129
ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ТРАВЯНЫЕ ЧАИ (ЧАЙНЫЕ НАПИТКИ) 129
О СПЕЦИЯХ 131
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА 134



Научно-популярное издание

КАРПЕНКО Ольга Владимировна

ПОДНОЖНЫЙ КОРМ,
или УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИСТОРИИ
О СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЯХ

Обложка *А. А. Голик*
Макет и верстка *Л. В. Семенюк*
Корректор *Е. А. Смирнова*
Ответственный за выпуск *Ф. Д. Филатов*

Подписано к печати с оригинал-макета 06.06.2015.
Формат 60 x 90 1/16. Гарнитура «AG_Helvetica».
Печать офсетная. Условн. печ. л. 8,5. Тираж 1000 экз.
Заказ № 391. Цена договорная.

ИП Филатов Ф.Д. «Бизнес-Информ»™
295048 г. Симферополь, ул. Трубаченко, 5.
Телефоны: (3652) 44-67-46, 44-27-46, +7-978-800-79-83
E-mail: bisnesinform@mail.ru http://bookcrimea.com

Отпечатано ООО «Издательство Вперед», 295047, Россия,
Республика Крым, г. Симферополь, ул. Узловая, 12



Карпенко Ольга Владимировна. Экскурсовод. В 1983 году окончила биологический факультет Симферопольского государственного университета. 25 лет преподавала биологию в средней школе. Длительное время занимается краеведением и проведением экскурсий по Крыму.

Книга представляет серию очерков о растениях, часто внешне известных, растущих у всех на виду, при этом с неизведанными удивительными качествами, в том числе гастрономическими. Знакомство с ними удивит душу и, возможно, через необычную еду обогатит тело натуральными и полезными компонентами.

«Познание начинается с удивления» (Аристотель)

ISBN 978-5-9906382-7-3

